



★ファイトフィット中目黒 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 13:00~18:00(年中無休)「祝日 18時まで」

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
	7:00open 7:10start								
7	キックボクシング (モーニング) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (モーニング) 吉越 博司 難易度★強度▼ミット無し	フィジカルトレーニング (モーニング) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (モーニング) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (モーニング) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	3月祝日営業日 3月20日 7:00~18:00		7	
8	キックボクシング 「無料体験限定」 横山 英隆 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 タキザワ 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼			8	
9	キックボクシング (ダイエット) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R			9	
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 タキザワ 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10	
11	キックボクシング 「無料体験限定」 横山 英隆 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			12:00open 12:10start	11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			キックボクシング 「無料体験限定」 下田 真士 難易度★強度▼	13:00open 13:10start
13	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	13	
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 下田 真士 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	14	
15	キックボクシング (初級テクニック) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	15	
16	キックボクシング (ダイエット) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) MARU 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初級テクニック) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	16	
17	キックボクシング 「無料体験限定」 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) MARU 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 古賀 直人 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度▼	17	
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	※ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止 ※インストラクターの都合により、時間割と変更される ことがあります。 ※女性スタッフ、練習をしているスタッフ、スタッフより 体が大きい会員のミット受けはお願いする場合がございます。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミット1R持ちます。 ※参加人数以上の場合はミットは持たせないのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たせません場合がございます。 ※無料体験限定は既存会員の参加はできません		19	
20	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し			20	
21	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度▼			21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度▼	22			
23	22:45class ends 23:00 close							23	

ファイトフィット中目黒 インストラクター紹介

店舗代表 足立 剛

月間指名本数NO.1
年齢非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜 19:00~23:00
火曜 19:00~23:00
水曜7:00~11:00 19:00~23:00
金曜7:00~11:00 19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング4年 ムエタイ4年
一言:一緒に頑張りますよ!



吉越 博司

優しさランキングNO.1
1998年11月10日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜7:00~10:00
格闘技歴:ボクシング9年 総合格闘技1年
一言:怪我に気を付けてレッスンします!



ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net



古賀 直人

接客No.1
1990年4月12日(34)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:木曜 13:00~18:00
格闘技で身も心も健康になりましょう!
競技歴:キックボクシング

店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@

