



★ファイトフィット中目黒 4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	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	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	4月祝日営業日 4月29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 (初心者) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	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 (初心者) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	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 (ダイエット) タキザワ 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) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R			9
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 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」 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▼	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！！
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 (初心者) 難易度★強度▼ミット無し	13:00open 13:10start	12
13	キックボクシング (初心者) 斉藤 良 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) 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	13
14	ボクシング (初心者) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し	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) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	14
15	キックボクシング (ダイエット) 斉藤 良 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 (ダイエット) 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	15
16	フィジカルトレーニング (初心者) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し	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 「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▼	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 斉藤 良 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) 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	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 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット無し	※ファイトフィットはマスマスパー、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。 ※eで告知しますので確認の上ご来店ください。 ※女性スタッフ、接客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すすめする場 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ませんのでご了承 ください。 また、途中から参加された方のミットは持たせ ない場合がございます。 ※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	ブラジリアン柔術(ノーギ) 高橋 トモロフ 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	テコンドー (ダイエット) ホリスミ コウキ 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) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	ブラジリアン柔術(ノーギ) 高橋 トモロフ 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	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット無し	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) 高橋 トモロフ 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) ホリスミ コウキ 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
年齢層公開
指導クラス:キックボクシング、有酸素ボクシング、フィジカルトレーニング
指導時間:月曜 19:00~23:00
火曜 19:00~23:00
水曜 7:00~11:00
金曜 7:00~11:00 19:00~23:00
日曜 13:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言:一緒に頑張しましょう!



横山 英隆

充実度NO.1
1978年8月8日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜 7:00~12:00
楽しく上手くなります!
競技歴:キックボクシング



古賀 直人

好感度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



斉藤 良

満足度No.1
1987年6月15日
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、フィジカルトレーニング
指導時間:月曜 13:00~18:00
自分のペースで頑張ります!
競技歴:キックボクシング、フィジカル



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net