



# ★ファイトフィット目黒白金 4月時間割★

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

【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) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度♥♥ミット1R	※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を1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせてませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。	
8	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 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」 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」 難易度★強度♥ミット無し		
9	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R		
10	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 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」 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」 難易度★強度♥ミット無し	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★★強度♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 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) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)		
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)	12:00open 12:10start	
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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) 難易度★★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 難易度★強度♥ミット1R
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 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」 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」 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット無し
15	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 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」 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 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) 難易度★強度♥ミット1R
16	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥ミット1R	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 (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 難易度★強度♥ミット無し
17	キックボクシング(初心者) 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)	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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) GEENIE 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♥
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	
19	ボクシング (有酸素) 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」 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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) 難易度★強度♥ミット1R	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。	
20	キックボクシング(初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ&キック (ペア無し) 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」 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ&キック (ペア無し) 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」 難易度★強度♥ミット無し	※祝日は18時までの営業になります。 4月29日(火)7:00~18:00	
21	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者テイクアウト) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者テイクアウト) 難易度★強度♥♥ミット1R	※ストレッチ&キック(ペア無し) 個人で出来るストレッチやボディケアのコンテンツ多くしながら、少しキックボクシングを取り入れ、汗をかきよりも可動域を広げる事に重点をおいたクラスになります。	
22	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) 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) 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♥		
23	22:45class ends 23:00 close						

# ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 館上 一樹

2001年9月7日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
月曜14:00~23:00、水曜7:00~12:00  
木曜7:00~16:00、金曜7:00~15:00、日曜12:00~18:00  
初~No.1  
実績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:みんなが参加できるクラスにします。



GEENIE

1978年10月13日(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間  
火曜7:00~16:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング15年、空手実化No.1  
実績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:一緒に楽しくボクシングしましょう!



岡山 直樹

1990年10月27日(34)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
火曜19:00~23:00水曜19:00~23:00、木曜19:00~23:00  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴:キック10年、テควันNo.1  
実績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:まずは楽しむことから始めましょう!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net