

★ファイトフィット高田馬場駅前 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 or 23:00 土曜12:00~18:00 日曜12:00~18:00(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) 中島 由晴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	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) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	※祝日営業は18時まで -4月29日(火)	
8	キックボクシング(初心者) (コンビネーションミット) 中島 由晴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (コンビネーションミット) 森脇 公三 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) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (コンビネーションミット) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R		
9	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥♥ミット1R	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 (ダイエット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥♥ミット1R		
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	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) 中島 由晴 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) 森脇 公三 難易度★★強度♥ミット1R	ボクシング (テクニック) 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 石戸谷 隆幸 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 森脇 公三 難易度★★強度♥♥ミット1R		
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)		
13	ボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 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1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 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1R	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) 難易度★強度♥ミット無し
14	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) 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	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 (コンビネーションミット) 難易度★★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥
15	ボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	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 「無料体験限定」 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し
16	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	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) 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	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (中級者) 難易度★強度♥ミット無し
17	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)	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♥
18	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) 「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」 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 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)	17:45class end 18:00close	
19	フィジカルトレーニング (初心者) 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♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技(入門) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット無し		
20	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(ダイエット) 「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) 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(ダイエット) 「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♥ミット無し		
21	ボクシング(ダイエット) 「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♥ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し		
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close		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	22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close			

*ファイトフィットはマンスパー、スパーリング等禁止
となっております。
対人練習を行う場合は、必ずインストラクターの
管理のもと行ってください。

*インストラクターの都合により、時間割と担当者が
変更されることがあります。
sns等で告知しますのでご確認ください。

*初心者クラスでも会員さん同士での
ミットの持ち合いを行うことがあります。
入会後まもない方は初心者クラスに参加し、
基本、基礎を学んでください。

※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て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てない場合がございます。

ファイトフィット高田馬場駅前 インストラクター紹介

店舗代表 瀬下 鉄弥

1993年2月20日(32)
 指導クラス:ボクシング
 指導時間:月曜日18時~22時、水曜日7~12時+18時~22時
 木曜日18~22時
 格闘技歴:ボクシング13年
 一言:基本的な動きなど得意ですがゲーム感覚で楽しくレッスする事を心掛けております。
★お陰様で美体 & ミットNO.1



店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石戸谷 隆幸
 1976年7月22日(48)
 指導クラス:キックボクシング、フィジカル
 指導時間:木曜日10:00~17:00
 格闘技歴:28年 極真空手 式段
 一言:格闘技で健康に!
★ラマーン絆者NO.1



平丸 勝基
 1976年7月12日(48)
 指導クラス:ボクシング、キック、レスリング
 指導時間:火曜日13時~22時、金曜日19:00~23:00
 格闘技歴:30年
 一言:武芸者格闘バイク 考えるな! 感じる! 美しい格闘技
★目から湧くレッスNO.1



高田 靖一
 1985年12月10日(40)
 指導クラス:キックボクシング、飛脚メイク
 指導時間:金曜日13:00~17:00
 格闘技歴:キックボクシング28年、飛脚メイク年
 一言:タテマツでキックボクシング指導をしています
 氣刺しに相談下さい!
★元No.1

ご意見ご要望はこちらまで



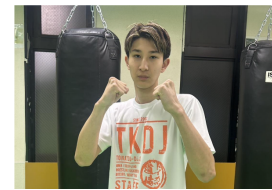
info@tkdj.net



森脇 公三
 1982年11月27日(43)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜日7:00~12:00、金曜日7:00~12:00
 格闘技歴:15年(柔術、総合格闘技、キックボクシング)
 一言:楽しく強くなりましょう!
★ボクシングNo.1



中島 由晴
 1999年5月31日(25)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜日7:00~12:00
 格闘技歴:8ヶ月
 一言:楽しくやってみましょう!
★基本に忠実度No.1



アサヒ
 2006年11月13日(18)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:水曜日13時~17時
 格闘技歴:伝説空手8年、キックボクシング1年
 一言:基礎的な動きなどを得意としています。
★基本No.1

COMING SOON

宮平 守太郎
 1995年11月12日(29)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 総合格闘技、柔技
 指導時間:土曜日12:00~18:00
 格闘技歴:MMA8年
 一言:基礎から応用までしっかりレベルに合わせて指導いたします。
元No.1