

★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) 瀬下 鉄弥 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) (有料体験) 中島 由晴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (有料体験) 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) (有料体験) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (有料体験) 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) (有料体験) 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) (無料体験) 瀬下 鉄弥 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) 瀬下 鉄弥 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) 瀬下 鉄弥 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)	12:00open 12:10start	
13	ボクシング(初心者) (無料体験) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) (無料体験) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (無料体験) アサヒ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) (無料体験) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (無料体験) 高田 靖一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 宮平 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) 平丸 勝基 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) アサヒ 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) 瀬下 鉄弥 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) 高田 靖一 難易度★★★強度♥ミット無し	キックボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 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) 宮平 難易度★強度♥
15	ボクシング (無料体験限定) 瀬下 鉄弥 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) アサヒ 難易度★強度♥	ボクシング (無料体験限定) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (無料体験限定) 高田 靖一 難易度★強度♥	ボクシング (無料体験限定) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 宮平 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) 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) アサヒ 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高田 靖一 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (中級者) 宮平 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 宮平 難易度★強度♥
18	ボクシング(初心者) (無料体験) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) (無料体験) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) (無料体験) 瀬下 鉄弥 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) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 難易度★★★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技(入門) (無料体験) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	*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。 *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。 *初心者クラスでも金員さん同士でのミットの持ち合いを行います。 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。	
20	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(ダイエット) (無料体験) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (無料体験限定) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 平丸 勝基 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 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としておりま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。
★お陰様で進化 & 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10:00~13:00
格闘技歴:28年 極真空手 式段
★格闘技で最強に!
★ラパーン王者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: 武斗者魂を 目指す格闘バイク
考える! 感じる! 美しい格闘技
★目から鱗のレッスン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9年
★タテマツでキックボクシング指導をします
氣剣に相談下さい!
★元黒NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



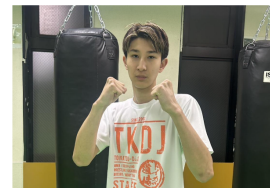
森脇 公三

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(28)
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。
★元黒NO.1