



★ファイトフィット中目黒 5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	ストレッチ (モーニング) 白石 智子 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (モーニング) ゆうこ 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	5月祝日営業日 5月5日(月)、5月6日(火) 祝日営業の為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	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) ゆうこ 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			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」 タキザワ 難易度★強度♥ミット1R	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) ゆうこ 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			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♥	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) ゆうこ 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	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)			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) 足立 剛 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) 「無料体験」 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) 「無料体験」 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	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 (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 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) 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) 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♥	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 ※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 ※oneで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※女性スタッフ、経費を計っているスタッフ、スタッフより体が大い会員様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を1R持ちます。 ※参加人数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。 ※無料体験限定は既存会員様は参加できません		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	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			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) 足立 剛 難易度★強度♥ミット無し	ブラジリアン柔術 (初心者) 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	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(初心者) 「無料体験」 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」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	ブラジリアン柔術 (中級者) 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	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) 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) 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、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:一緒に頑張らしましょう!



横山 英隆

充実度NO.1
1978年8月8日(46)
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しょう!
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



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



斉藤良

満足度No.1
1987年6月15日(37)
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らしましょう!
競技歴:キックボクシング、フィジカル



ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net