



# ★ファイトフィット上大岡駅前 5月時間割★

【営業時間】平日 9:00～22:00 土曜 9:00～15:00 日曜 9:00～15:00(年中無休)「祝日 18:00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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

|    | 月曜                                                | 火曜                                                | 水曜                                              | 木曜                                                | 金曜                                                | 土曜                                                                                                                                                                                                                           | 日曜                                                  |    |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
| 7  |                                                   |                                                   |                                                 |                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 7  |
| 8  |                                                   |                                                   |                                                 |                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 8  |
|    | 9:00open 9:10start                                |                                                   |                                                 |                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |    |
| 9  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                                          | キックボクシング(初心者)<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥ミット無し              | 9  |
| 10 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | ボクシング<br>「無料体験限定」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                                   | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥ミット無し       | 10 |
| 11 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | ボクシング<br>「無料体験限定」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | ボクシング(ダイエット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                                        | キックボクシング(ダイエット)<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥ミット無し            | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | ボクシング<br>「無料体験限定」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                                   | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥ミット無し       | 12 |
| 13 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | ボクシング<br>「無料体験限定」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                                | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥ミット無し    | 13 |
| 14 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し   | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                              | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>榊原 左恵<br>難易度★強度♥♥ミット無し | 14 |
| 15 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット無し      | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R | 総合格闘技<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥                 | 14:30class ends 15:00close                                                                                                                                                                                                   |                                                     | 15 |
| 16 | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥                 | 総合格闘技<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥                 | ボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥                 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニングの時間帯はトイレ使用不可となります！                                                                                                                                                                                                  |                                                     | 16 |
| 17 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | ボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R             | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | ※ミット 1Rのクラスは、参加人数 3人以下の場合はのみミットを1R持ちます。<br>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下さい。<br>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。<br>※怪我、体格差、手鏡き中のミット受けはお断りする場合がございます。<br>祝日は18時までの営業になります。<br>※祝日の営業時間のお知らせ<br>5/5 9:00～18:00<br>5/6 9:00～18:00 |                                                     | 17 |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 18 |
| 19 | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度♥ミット無し                 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度♥ミット無し                 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 19 |
| 20 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>難易度★強度♥ミット無し         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>難易度★強度♥ミット無し         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 20 |
| 21 | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>難易度★強度♥                         | キックボクシング(初心者)<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R           | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>難易度★強度♥                         | キックボクシング(初心者)<br>黒川和弥<br>難易度★強度♥ミット1R             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 21 |
| 22 | 21:30class ends 22:00 close                       |                                                   |                                                 |                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 22 |
| 23 |                                                   |                                                   |                                                 |                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 23 |

# ファイトフィット上大岡インストラクター紹介

店舗代表 平山 諒

指導NOT  
1999年2月16日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日9-22火曜日9-17木曜日9-22金曜日9-16  
格闘技歴:総合格闘技、キックボクシング、柔術  
キックボクシング格闘技代理戦争チーム武蔵  
2021全日本アマチュア総合格闘技選手権大会出場  
2023DEEPフューチャーキックボクシングトーナメント出場  
fighting Nexusプロ3戦無敗 柔術青帯  
一言:楽しく格闘技を学びましょう!



小野 太樹

ミットNO1

指導クラス:キックボクシング

指導時間:水曜日9-18 土曜日9-15

格闘技歴:ボクシング5年

丁寧なレッスンを心掛けます



榊原 左恵

スタミナNo.1

1999年9月24日(25)

指導クラス:キックボクシング

指導時間:日曜日9-15

格闘技歴:キックボクシング

一言:格闘技でもっといい1日になれますように



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



黒川 和弥

経歴No.1

1974年2月23日(51)

指導クラス:キックボクシング

指導時間:火曜日19-22 水曜日19-22金曜日19-22

格闘技歴:極真空手25年 キックボクシング5年

経歴: <極真空手>

神奈川県空手道選手権大会 壮年部 優勝

全関東空手道選手権大会 壮年部 第三位

一言:最高の格闘技ライフをサポートします!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net