



★ファイトフィット下北沢 5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(祝日は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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小柳 武史 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 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。		7
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし			8
9	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R			9
10	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし			10
11	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅 龍太郎 難易度★強度♥			11
						12:00open 12:10start		
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 「無料体験限定」 高崎 芳明 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	12
13	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) 「無料体験」 小澤 謙人 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) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 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) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	13
14	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミット1R	中級キックボクシング (テクニック、受け返し) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小澤 謙人 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) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥ミットなし	15
16	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (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) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	16
17	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 「無料体験限定」 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	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 (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 斧田 航 難易度★強度♥♥ミットなし	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)	フレックスクラス (初心者) 小澤 謙人 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 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。		19
20	ノーギ柔術 (超初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (超初心者) 斧田 航 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (超初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	※祝日の営業時間のお知らせ 5/5(月)7時～18時 5/6(火)7時～18時		20
21	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット下北沢 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(34)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 水曜13:00~15:00、木曜7:00~16:00
金曜7:00~12:00
格闘技歴: ボクシング15年
戦績: 白1勝2勝19敗
一言: カッコいいフォームで練習しましょう! ボクシング指導No.1



小澤 謙人

2001年7月17日(23)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~16:00、金曜13:00~23:00
格闘技歴: キックボクシング2年
一言: ご来店お待ちしております! 有酸素No.1



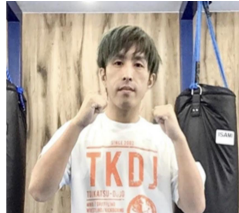
高崎 芳明

1992年9月22日(32)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
水曜15:00~23:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴: 空手
一言: ご来店お待ちしております! フィジカルNo.1



菅野 竜叶

1997年1月18日(28)
指導クラス: ボクシング
指導時間:
月曜7:00~12:00、火曜7:00~12:00
白曜12:00~18:00
格闘技歴: ボクシング7年
一言: ボクシング楽しみましょう! ミット持ちNo.1



斧田 航

1983年8月9日(41)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜17:00~23:00
格闘技歴: キックボクシング
一言: ご来店お待ちしております! 優しさNo.1

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小柳 武史

生年月日: 非公開
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時~12時
木曜16:00~23:00
格闘技歴: キックボクシング
一言: ご来店お待ちしております! 丁寧さNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net