



★ファイトフィット自由が丘 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～18:00 (年中無休)

※祝日 18:00迄

【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					9:00open 9:10start		
7	キックボクシング (モーニング) 斉藤 良 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 野津・東膳 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度♥ミット1R			7
8	フィジカルトレーニング (初級) 斉藤 良 難易度★★強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 野津・東膳 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) 新井 一世 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 斉藤 良 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 野津・東膳 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 新井 一世 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 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) 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	9
10	ボクシング (初心者) 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) 野津・東膳 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 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) ルイ 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) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	10
11	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	ボクシング (有酸素) 野津・東膳 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 新井 一世 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) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ルイ 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♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	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 (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	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」 野津・東膳 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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)	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 重吉 史斗 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 重吉 史斗 難易度★★強度♥♥ミット1R	13
14	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」 野津・東膳 難易度★強度♥ミット無し	ムエタイ (中級テクニック) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 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) 重吉 史斗 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)	キックボクシング (ダイエット) 梅澤 礼 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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	テコンドー (ダイエット) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	テコンドー (ダイエット) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 重吉 史斗 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) 梅澤 礼 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 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	16
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 梅澤 礼 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 「無料体験限定」 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリスミ コウキ 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)	18:00 close		18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	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) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※祝日は18:00までの営業になっております。 5/5(月)、5/6(火)は7:00~18:00クローズです。 ※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。		19
20	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♥♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 足立 剛 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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 野津・東膳 難易度★強度♥♥ミット1R			20
21	キックボクシング(初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 野津・東膳 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 足立 剛 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♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 野津・東膳 難易度★★強度♥♥ミット1R			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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) 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) 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) 野津・東膳 難易度★強度♥			22
23	23:00 close							23

ファイトフィット自由が丘 インストラクター紹介

店舗代表 野津 良太

ミット指導No.1
1987年6月18日(37)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜7:00~15:00、金曜19:00~23:00
格闘技歴: キックボクシング8年
戦績: 21戦1勝10敗 テンセング NUKFライト級1位
キックボクシングの事なら気軽に質問してください



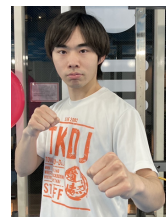
重吉 史斗

黒いワザNo.1
1982年10月14日(42)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
月曜14:00~23:00、火曜19:00~23:00、
木曜14:00~23:00、土曜9:00~14:00、日曜9:00~14:00
格闘技歴: 4年
一言: パーソナルレッスンもおすすめです！



ルイ

基礎No.1！
2003年11月15日(21)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜7:00~12:00
一言: キックボクシングで健康にならしましょう！



ホリスミ コウキ

テコンドー歴No.1
1999年5月3日(26)
指導クラス: キックボクシング、テコンドー
指導時間: 土曜14:00~18:00、日曜14:00~18:00
格闘技歴: テコンドー
一言: アンチエイジングを目指して頑張ります！



新井 一世

生年月日: 1982年8月19日(42)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
水曜7:00~15:00
格闘技歴: 20年
一言: ニーズに合った指導をしています！



出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1！
1984年10月7日(40)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 木曜7:00~12:00
格闘技歴: ボクシング10年以上
一言: 色々なレッスンを楽しんでいきましょう！



東膳 慈苑

空手No.1
2003年5月1日(22)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜10:00~15:00、金曜19:00~22:00
格闘技歴: 空手11年
一言: 打撃に関する事でしらせ下さい！
よろしくお願ひ致します！

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



梅澤 礼

若さNo.1
2004年2月26日(21)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜15:00~18:00
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！



斉藤 良

フィジカルNo.1
1987年6月15日(37)
指導クラス: ボクシング、キックボクシング、フィジカル
指導時間: 月曜7:00~12:00
格闘技歴: キックボクシング、ボクシング、ボディビル入賞
一言: 自分のペースで頑張ります！



関口 祐冬

若さNo.1！
1996年11月4日(28)
指導クラス: ノーギ、キックボクシング
指導時間:
金曜13:00~18:00
格闘技歴: MMA10年
一言: 楽しく格闘技していきましょう



足立 剛

月間指名本数NO.1
名勝負公開
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜19:00~23:00
格闘技歴: キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言: 一緒に頑張ります！



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net