



★ファイトフィット高田馬場駅前 5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	キックボクシング (モーニング) 伊藤 光 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 5/5(月)、5/6(火) 祝日営業10:00～18:00		7
8	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(初心者) 「無料体験」 伊藤 光 難易度★ 強度♥ミット1R	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			8
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	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 光 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	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			9
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(初心者) 「無料体験」 伊藤 光 難易度★ 強度♥ミット1R	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!!		10
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	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 光 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 (中級テクニック) 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)	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 守太郎 難易度★ 強度♥ミット無し	12
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」 伊藤 光 難易度★ 強度♥ミット1R	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」 高田 靖一 難易度★ 強度♥ミット1R	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 守太郎 難易度★ 強度♥ミット無し	13
14	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 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) 伊藤 光 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) 石戸谷 隆幸 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) 高田 靖一 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	キックボクシング 「無料体験限定」 宮平 守太郎 難易度★ 強度♥	14
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」 伊藤 光 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 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 守太郎 難易度★ 強度♥ミット無し	15
16	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 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) 伊藤 光 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) 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 守太郎 難易度★ 強度♥ミット無し	16
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)	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 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	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 守太郎 難易度★ 強度♥	17
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	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class end 18:00close *ファイトフィットはマッスバー、スパーリング等禁止 となっております。 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。 *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の上ご来店ください。 *初心者クラスでも会員さん同士での ミットの持ち合いを行うことがあります。 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。		18
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			19
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	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	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			20
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 (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 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 (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し			21
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥	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♥	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♥			22
23	22:45 class end 23:00 close		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
レッスンする事を心掛けております。
★お稽留美化 &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7:00~13:00
格闘技歴:25年 極真空手 式段
一言:格闘技で健康に!!
★ラベンダー好き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:武芸者命を日指す格闘パイク
考えるな! 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、ボディメイク
指導時間:金曜日13:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング9年、ボディメイク5年
一言:タダでキックボクシング指導をします
気持ちに相談下さい!!
★元氣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:楽しく強くなります!!
★ボクティブ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:4ヶ月
一言:楽しくやっています!!
★基本に忠実度No.1



伊藤 光

練習丁寧なクラスNo.1
1994年11月7日(29)
指導クラス:フィジカル、総合的格闘技、キックボクシング
指導時間:月9:00~17:00、金18:00~22:00、土9:00~15:00
格闘技歴:総合格闘技5年
柔道、フットボール2級
一言:パーソナルトレーナーの経験があります。

COMING SOON

宮平 守太郎

1995年11月12日(29)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
総合格闘技、柔術
指導時間:土曜日12:00~18:00
格闘技歴:JMAA5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。
元氣NO.1