



# ★ファイトフィット中目黒 7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) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	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	フィジカルトレーニング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	7月21日(月)祝日営業 7時~18時			
8	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 足立 剛 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 <b>【無料体験限定】</b> 足立 剛 難易度★強度▼				
9	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	キックボクシング (初心者) 足立 剛 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) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R				
10	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	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 足立 剛 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	フリートレーニング (インストラクター不在)	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	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)				
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)	12:00open 12:10start ボクシング (初心者) 斎藤 良 難易度★強度▼ミット無し	13:00open 13:10start		
13	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 斎藤 良 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 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) 斎藤 良 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	ボクシング (初心者) 斎藤 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) 斎藤 良 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し		
15	キックボクシング (ダイエット) 斎藤 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	フィジカルトレーニング (初心者) 斎藤 良 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し		
16	フィジカルトレーニング (初心者) 斎藤 良 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) MARU 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 <b>【無料体験限定】</b> 斎藤 良 難易度★強度▼	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 足立 剛 難易度★強度▼		
17	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 斎藤 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 <b>【無料体験限定】</b> 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 古賀 直人 難易度★強度▼	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 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) 斎藤 良 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▼		
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)	キッズキックボクシング (中高生、小学生限定) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	17:45class ends 18:00close			
19	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 堀江 峻太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (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	※ファイトフィットはマスパ、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 ※女性スタッフ、練習をしているスタッフ、スタッフより 体大き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1R持ちます。 ※参加人数以上の場合はミットは持たせないのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たせないのでご了承下さい。 ※無料体験限定は既存会員様は参加できません			
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 堀江 峻太 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 (中級者) 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	キックボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し				
21	キックボクシング (初級テクニック) 堀江 峻太 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) <b>【無料体験】</b> 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 (初級テクニック) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング <b>【無料体験限定】</b> 足立 剛 難易度★強度▼				
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 堀江 峻太 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▼				
23	22:45class ends 23:00 close								

# 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、有酸素トレーニング、フィジカルトレーニング  
指導時間:火曜7:00~11:00 18:00~23:00  
金曜7:00~10:00 18:00~23:00  
日曜 13:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ5年  
一言:一緒に頑張りますよ!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



古賀 直人

好感度No.1  
1990年4月12日(35)  
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

info@tkdj.net



ご意見ご要望はこちらまで



斉藤良

満足度No.1  
1987年6月15日(38)  
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りますよ!  
競技歴:キックボクシング、フィジカル



重吉 史斗

優しさランキング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:  
火曜13:00~16:00  
水曜13:00~18:00、金曜13:00~18:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおすすです!



関口 祐冬

誠実度No.1  
1996年11月4日(28)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:木曜19:00~23:00  
格闘技歴:総合格闘技10年  
一言:楽しく運動しましょう!



MARU

充実度No.1  
年齢非公開  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜16:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング  
一言:よろしくお願します。



堀江 竣太

格闘技大好きNo.1  
1994年9月20日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜19:00~23:00  
格闘技歴:キックボクシング、総合格闘技  
一言:格闘技で健康に!



ホリズム コウキ

新鮮度No.1  
1999年5月9日(26)  
指導クラス:キックボクシング、テコンドー  
指導時間:月曜日7:00~11:00  
格闘技歴:テコンドー7年  
一言:アンチエイジングを目指して頑張りますよ!