



★ファイトフィット溝の口 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00(火22:00)※祝日 18:00まで 土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～18:00(年中無休)

【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					※平日は7:00オープン クラスは7:10スタートです。 祝日営業 7/21(月)7:00～18:00まで 9:00open 9:10start		
7	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 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) 高橋 聖央 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) 堀江 竣太 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) TSUKASA 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) 小島 岳大 難易度★★強度♥♥ミット無し			7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	9
10	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高橋 聖央 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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	10
11	キックボクシング (打撃強化) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 小島 岳大 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 堀江 竣太 難易度★強度♥	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 (打撃強化) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	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」 高橋・TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小島・堀江 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 古賀 直人 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 高橋・TSUKASA 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 堀江・小島 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング (ダイエット) 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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 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 (初心者) 高橋・TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小島・堀江 難易度★強度♥♥	15
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 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) 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 (中級テクニック) TSUKASA・高橋 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 堀江・小島 難易度★強度♥ミット1R	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	キックボクシング(超初心者) 「無料体験&来店5回未満者限定」 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 古賀 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 小島・堀江 難易度★強度♥ 17:30 自主練習	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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 小野 太樹 難易度★強度♥ミット1R	※ミドルシニアクラスは50代以上推奨のクラスになります。 ※ファイトフィットはマスパー禁止です。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。 ※インストラクターの都合により時間割が変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※ミット1Rのクラスは、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 (打撃強化) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 田中 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (打撃強化) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 小野 太樹 難易度★強度♥♥ミット1R			20
21	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥ 21:30 自主練習	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田中 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 難易度★★強度♥♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 太樹 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) 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田中 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 小野 太樹 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00close							23

ファイトフィット溝の口 インストラクター紹介

店舗代表 小島 岳大

レッスン達成感No.1
1992年7月26日(32)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜13:00~22:00
金曜7:00~12:00、日曜9:00~18:00
格闘技歴:15年
一言:楽しくキックボクシングで汗を流しましょう!



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



高橋 聖央

フレッシュNo.1
2003年5月29日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~12:00、水曜17:00~20:00
土曜9:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:楽しいクラスにしています!

古賀 直人

接客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:金曜14:00~18:00
格闘技で身も心も健康になりましょう!

TSUKASA

筋肉No.1
1985年9月9日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜、木曜7:00~23:00、土曜12:00~17:00
一言:格闘技で人生変えましょう!

堀江 竣太

格闘技大好きNo.1
1994年9月20日(30)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜7:00~13:00、日曜12:00~18:00
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!



関口 祐冬

寝技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:水曜13:00~17:00
格闘技歴:総合格闘技10年
一言:楽しく運動しましょう!



小野 太樹

ボクシングNo.1
1997年9月21日(27)
指導クラス:ボクシング
指導時間:金曜19:00~23:00
格闘技歴:ボクシング5年
一言:格闘技で楽しく健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net