



★ファイトフィット自由が丘 7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							
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 良太 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 (モーニング) 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	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		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 良太 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
	9:00open 9:10start							
9	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 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 良太 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 良太 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 良太 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) 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 (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	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) 野津 良太 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 (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♥ミット無し	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 (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度♥♥ミット1R	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) ホリズム コウキ 難易度★強度♥ミット無し	テコンドー (初心者) ホリズム 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	キックボクシング (初心者) 野津 良太 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」 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 (gravity1) ホリズム コウキ 難易度★★強度♥♥ミット無し	テコンドー (arcade action) ホリズム 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	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 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) 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」 ホリズム 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」 ホリズム 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	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 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 (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) ホリズム コウキ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリズム 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) 「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」 野津 良太 難易度★強度♥ミット1R	※ファイトフィットはマズパー禁止です。 ※祝日は18:00までの営業になっております。 ※7/21(月)は祝日のため18:00までの営業となります。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合はのみミットを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 (ダイエット) 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	ボクシング (有酸素サンドバック) 野津 良太 難易度★強度♥♥ミット無し			20
21	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) 「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」 野津 良太 難易度★強度♥ミット1R	※テコンドークラス gravity1 空中蹴りの基礎トレーニングをします。		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 良太 難易度★強度♥	※テコンドークラス arcade action 格闘技ゲームのキャラのような動きをします。 ※有酸素サンドバッククラス 音楽に合わせてサンドバック打ちをします。		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13日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~18:00、金曜19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング8年
戦績:21戦11勝10敗 ランキング:NJKF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

懐しいクラスNo.1
1982年10月14日
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:15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
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りましょう!



新井 一世

初級No.1!
生年月日:1982年8月19日
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きます!



出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!
1984年10月7日
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ます!



ホリズム コウキ

テコンドー歴No.1
1999年5月3日
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7年
一言:アンチエイジングを目指して頑張ります!



関口 祐冬

実践No.1!
1996年11月4日
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:楽しく格闘技をしていきましょう



斉藤 良

フィジカルNo.1
1987年6月15日
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、火曜13:00~16:00
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!



足立 剛

月間指名本数NO.1
生年月日:非公開
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!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net