



★ファイトフィット目黒白金 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00 土曜 12:00～18:00 日曜 12:00～18:00 (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) 岸田 航 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	テコンドー (モーニング) ホリスミ コウキ 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 陸幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	※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下さい。 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。		7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岸田 航 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石戸谷 陸幸 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し			8
9	キックボクシング (ダイエット) 岸田 航 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 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 陸幸 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) Ryo 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」 岸田 航 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石戸谷 陸幸 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	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) 岸田 航 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) GEENIE 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1R	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 陸幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R			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)	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	12
13	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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) 「無料体験」 館上 一樹 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 陸幸 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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	13
14	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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 館上 一樹 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) 石戸谷 陸幸 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 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) 館上 一樹 難易度★★強度♥ミット1R	14
15	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1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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 陸幸 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 陸幸 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	15
16	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカルトレーニング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 館上 一樹 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(初心者) 館上 一樹 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) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (自主練習&ミット2R) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 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)	17:45class ends 18:00close ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※祝日は18:00までの営業になります。 7月21日(月) 7:00～18:00		18
19	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 「無料体験」 館上 一樹 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」 谷口 敦弥 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) 館上 一樹 難易度★★強度♥ミット1R			19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し			20
21	キックボクシング (初心者テクニック) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者テクニック) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者テクニック) 館上 一樹 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) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 館上 一樹

指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜19:00~23:00、火曜19:00~23:00、水曜13:00~23:00
金曜14:00~23:00、日曜12:00~18:00
格闘技歴: 無
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: みんなが参加できるクラスにします。



GEENIE

指導クラス: ボクシング
指導時間: 火曜7:00~18:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴: ボクシング14年 店舗美化No.1
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: 一緒に楽しくボクシングしましょう!



Ryo

指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜7:00~12:00
格闘技歴: キックボクシング 3年 実力No.1
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: 楽しく頑張ります!



斧田 航

指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜7:00~12:00
格闘技歴: ムエタイ3年 実力No.1
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: キックボクシングで健康な身体作りを



石戸谷 隆幸

指導クラス: キックボクシング
指導時間: 木曜7:00~17:00
格闘技歴: 空手、キックボクシング10年以上、ラレーメン好きNO.1
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: 格闘技をして健康になりましょう!

店舗SNS

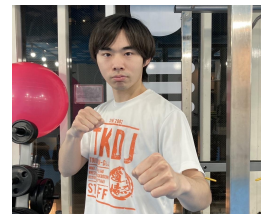
X

Facebook Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ホリスミ コウキ

指導クラス: テコンドー、キックボクシング
指導時間: 月曜13:00~17:00、火曜19:00~23:00、水曜7:00~12:00
格闘技歴: テコンドー7年
戦績: 2021年全日本学生出陣 丁家な指導No.1
一言: アンダーエイジングを目指して頑張ります!



谷口 敦弥

指導クラス: キックボクシング
指導時間: 木曜19:00~23:00、金曜13:00~18:00
戦績: なし、タイトル/ランキング: なし
一言: 初心者の方や自分にも出来るかな...と不安を抱えてる方でも楽しく上達するように丁寧に指導・サポートいたします。 優しさNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net