



★ファイトフィット高田馬場駅前 7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) 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) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 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 7月21日(月) 7:00~18:00営業		7
8	キックボクシング (初心者) 中島 由晴 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 中島 由晴 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」 安田 高久 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	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) 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) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット1R	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 (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) 中島 由晴 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」 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」 安田 高久 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	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) 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) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	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) 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」 安田 高久 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	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	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) 安田 高久 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) 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」 安田 高久 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♥	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) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 高田 靖一 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)	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)	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)	*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います。 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	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) 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	ボクシング (有酸素) 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	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(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	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			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 (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥	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							

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13時~22時、水曜日7~12時・17時~23時
木曜日17~23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。
★お稽古美化 & ミットNO.1



店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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18:00~23:00
格闘技歴:30年
一言:武術家を目指す格闘ババ
考えるな! 感じろ! 楽しい格闘技
★目から湧くレッスン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:6ヶ月
一言:楽しくやっています!
★基本に忠実度No.1



高田 靖一

1985年12月10日(39)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、レスリング
指導時間:金曜日13:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング3年、ボクシング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(42)
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:楽しく指導いたします!
★ボクシングNo.1



安田 高久

1975年1月14日(49)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
一言:格闘技でも柔道でも得意で楽しく
通二すまっかをお手伝いします
徹底管理NO.1



伊藤 光

1989年11月27日(35)
指導クラス:フィジカル、総合格闘技、キックボクシング
指導時間:水曜日7:00~17:00
格闘技歴:総合格闘技3年
一言:バーニングとロープの経験があります。
練習丁寧なクラスNo.1



宮平 守太郎

1995年11月2日(29)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:土曜日12:00~18:00
格闘技歴: MMA 8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NO.1