



★ファイトフィット渋谷宇田川町 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(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 ■その他 ■無料体験限定

	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) 足立 剛 足立剛難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 野津 梅澤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	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	※祝日は18:00までの営業となります。 7月21日(月・祝日)7:00~18:00	
8	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】 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 【無料体験】 野津 梅澤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	テコンドー (初心者) 【無料体験】 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット1R	9:00 open 9:10 start	
9	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 藤田 岳生 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 野津 梅澤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Takuto 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R
10	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤田 岳生 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 梅澤 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 【無料体験限定】 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	重心体幹トレーニング (中級者) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) Takuto 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし
11	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 (ダイエツト) 藤田 岳生 難易度★強度♥♥ミットなし	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(初心者) 【無料体験】 Takuto 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 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)	キックボクシング (ダイエツト) Takuto 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし
13	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 【無料体験限定】 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Takuto 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R
14	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♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) Takuto 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 村山 玄拓 難易度★強度♥
15	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーション) 梅澤 礼 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	14:45class ends 15:00close	
16	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(超初心者) 「来店5回未満限定」 梅澤 礼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 【無料体験限定】 梅澤 礼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。 ※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。	
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 【無料体験限定】 東膳 慈苑 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)		
18	キックボクシング (ダイエツト) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーション) 東膳 慈苑 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R		
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡山 直樹 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 東膳 慈苑 難易度★★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし		
20	キックボクシング (ダイエツト) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 東膳 慈苑 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエツト) 梅澤 礼 難易度★★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエツト) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ミットなし		
21	キックボクシング(初心者) 岡山 直樹 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 東膳 慈苑 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 梅澤 礼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし		
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習		
22	21:45class ends 22:00 close						
23							

ファイトフィット渋谷宇田川町 インストラクター紹介

店舗代表 梅澤 礼

格闘No.1
2004年5月25日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜7:00~16:00、木曜19:00~22:00
格闘技歴:空手10年、キックボクシング7年
戦績:空手日本選手権優勝、キックボクシング3勝2敗
一言:常に全力で頑張ります!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



東膳 慈苑
空手No.1
2003年3月1日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜17:00~22:00
格闘技歴:空手11年
一言:打撃に関する事でしたらお任せ下さい!



村山 玄拓
優しさNo.1
生年月日:非公明
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
指導時間:火曜18:00~22:00、
金曜13:00~22:00、日曜10:00~15:00
格闘技歴:ボクシング、総合
一言:ボクシング楽しみましょう!



足立 剛
美顔No.1
生年月日:非公明
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言:一緒に頑張りましょう!



藤田 岳生
キック指導No.1
1987年9月14日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~12:00
格闘技歴:空手8年
一言:一緒に丁寧な動作で取りましょう!



ホリズム コウキ
テコンドーNo.1
1989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:金曜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!



岡山 直樹
テコンドーNo.1
1990年10月27日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜19:00~22:00、火曜19:00~17:00
格闘技歴:キック10年
一言:まずは楽しむことから始めましょう!



野津 良太
ミット指導No.1
1987年6月18日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜7:00~11:00
格闘技歴:キックボクシング8年
戦績:21勝11勝10敗、ランキング:NAJF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!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



Takuto
丁寧さNo.1
1992年9月6日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜9:00~15:00
格闘技歴:空手6年、柔道19年
一言:基礎から見直して正しく体を動かしていきます!



小澤 謙人
有酸素No.1
2001年7月17日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:木曜7:00~11:00
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:ご来店お待ちしております!