



★ファイトフィット高田馬場駅前 5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) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 伊藤 光 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 隆幸 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 5/5(月)、5/6(火)	
8	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」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」 伊藤 光 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 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R		
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) 森脇 公三 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 光 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット)「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 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		
10	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」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」 伊藤 光 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 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」 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!!	
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) 森脇 公三 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) 伊藤 光 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット)(中級テクニック) 森脇 公三 難易度★★強度♥♥ミット1R	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	12:00open 12:10start	
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)「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(初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度♥ミット無し
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」 伊藤 光 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 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」 高田 靖一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(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
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) 伊藤 光 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) 石戸谷 隆幸 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 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」(初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度♥
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」 伊藤 光 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 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
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) 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 隆幸 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
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」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング「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)	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♥
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)	17:45class end 18:00close	
19	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	ボクシング(有酸素) 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	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	*ファイトフィットはマンスパー、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うことがあります。 入会後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。	
20	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(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	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(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		
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(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(初心者) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し		
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) 平丸 勝基 難易度★強度♥		
23	22:45 class end 23:00 close			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18時~22時、水曜日7~12時・18時~22時
木曜日18~22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を事を中心掛けております。
★お陰様で栄化 & ミットNO.1



店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石戸谷 隆幸
1976年7月22日(48)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
指導時間:木曜日7:00~11:00
格闘技歴:28年 極真空手 武蔵
一言:格闘技で健康に!
★ラマーン王者NO.1



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19:00~23:00
格闘技歴:30年
一言:武蔵王者 目指す格闘ババ
考えるな! 感じる! 美しい格闘技
★目から鱗のレッスン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、ボクシング
指導時間:金曜日15:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング3年、ボクシング5年
一言:タテマツでキックボクシング指導をします
契約に相談下さい!
★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:楽しく強くなりましょう!
★ボクシング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:9ヶ月
一言:楽しくやっています!よう!
★基本に忠実度No.1



伊藤 光
職習丁最優秀クラスNo.1
1993年11月12日(30)
指導クラス:フィジカル、総合的格闘技、キックボクシング
指導時間:月9:00~17:00、金18:00~22:00、土9:00~15:00
格闘技歴:総合格闘技5年
電話:03-6464-8262
一言:パーソナルトレーナーの経験があります。



宮平 守太郎
1985年11月12日(39)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:総合格闘技、柔術
指導時間:土曜日12:00~18:00
格闘技歴: MMA5年
一言:基礎から応用までしっかりレベルに合わせた指導いたします。
元NO.1