



★ファイトフィット自由が丘 5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 (初心者) 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		
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 (コンピネーションミット) 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		
9	キックボクシング 「無料体験限定」 斉藤 良 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	キックボクシング (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	9:00open 9:10start キックボクシング (コンピネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンピネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R
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 (コンピネーションミット) 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 (コンピネーションミット) 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
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 (コンピネーションミット) 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) 「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
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 (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
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) 「無料体験」 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 (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★★強度♥♥ミット1R
14	キックボクシング (コンピネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度♥ミット無し	ムエタイ (中級テクニク) 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	ノーキ柔術 (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
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	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) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミット1R	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 (ダイエット) ホリズム コウキ 難易度★強度♥ミット無し	テコンドー (ダイエット) ホリズム コウキ 難易度★強度♥ミット無し
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	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) 梅澤 礼 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
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	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」 梅澤 礼 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♥
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	
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) 足立 剛 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1R	※ファイトフィットはマスマスバ禁止です。 ※祝日は18:00までの営業になっております。 5/5(月)、5/6(火)は7:00-18:00クローズです。 ※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たせ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	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 (中級テクニク) 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	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		
21	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	キックボクシング (中級テクニク) 足立 剛 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1R		
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) 重吉 史斗 難易度★強度♥		
23	23:00 close						

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18日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~15:00、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11敗 テンセン格闘技JKF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



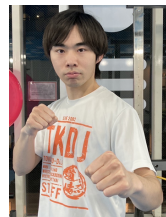
重吉 史斗

裏口指導No.1
1982年10月14日(42)
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:25年
一言:パーソナルレッスンがおすすめです!



ルイ

基礎No.1!
2003年11月15日(21)
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!



ホリズム コウキ

テコンドー歴No.1
1989年5月3日(26)
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25年
一言:アンチエイジングを目指して頑張ります!



新井 一世

基礎No.1
生年月日:1982年8月19日(42)
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:ニュースに合った指導をしています!



出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!
1984年10月7日(40)
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!



東膳 慈苑

空手No.1
2003年1月1日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜17:00~15:00
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!
よろしくお会い致します!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



梅澤 礼

若さNo.1
2004年2月25日(21)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜15:00~18:00
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!



斉藤 良

フィジカルNo.1
1987年6月15日(37)
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10:00~12:00
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
年齢非公開
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!



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net