



★ファイトフィット中目黒 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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	キックボクシング (初心者) 國金 慎太郎 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) 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	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) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	5月祝日営業日 5月3日(金) 7:00~18:00 5月6日(月) 7:00~18:00	7			
8	キックボクシング (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	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) ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R		8			
9	キックボクシング (コンビネーションミット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	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】 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】 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】 ルイ 難易度★強度♥ミット1R		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	9		
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 國金 慎太郎 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) 【無料体験】 ルイ 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】 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) ルイ 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) ルイ 難易度★強度♥			10		
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 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度♥	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】 ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度♥	11:00open 12:10start		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)	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】 下田 真士 難易度★強度♥	13:00open 13:10start	12		
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 廣田 秀太 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) 【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】 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】 重吉 史斗 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1R	キックボクシング (初心者) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥	13		
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 廣田 秀太 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) 【無料体験】 ルイ 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】 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 (初心者) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 石司 晃一 難易度★強度♥	14		
15	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 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 (コンビネーションミット) MARU 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度♥	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) 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) 下田 真士 難易度★強度♥♥	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥	15		
16	キックボクシング (ダイエット) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) MARU 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) MARU 難易度★★強度♥♥	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 (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミットR) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 石司 晃一 難易度★強度♥	16		
17	キックボクシング 【無料体験限定】 廣田 秀太 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 MARU 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 MARU 難易度★強度♥	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】 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 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)	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 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)	17:45class ends 18:00close		18		
19	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) 足立 剛 難易度★強度♥	マツ運動 (初心者) 高橋 トモロフ 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。 ※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※ミット1Rのクラスは、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。		19		
20	ノーギ柔術 (初心者) 松尾 健史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥	ブラジリアン柔術 (初心者)(ノーギ可) 高橋 トモロフ 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 【無料体験】 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥			20		
21	ノーギ柔術 (中級者) 松尾 健史 難易度★強度♥	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♥	ノーギ柔術 (中級者)(ノーギ可) 高橋 トモロフ 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥	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♥	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♥			21		
22	キックボクシング (自主練習) 松尾 健史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 高橋 トモロフ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立 剛 難易度★強度♥	22				
23	22:45class ends 23:00close							23			

ファイトフィット中目黒 インストラクター紹介

店舗代表 足立 剛



1977年11月11日(46)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜19:00~23:00、木曜7:00~16:00、金曜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:一緒に頑張りましょう!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ルイ

2003年11月15日(20)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年
指導時間:
水曜7:00~15:00、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!



榊 皇秀

2001年9月30(22歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
指導時間:7:00~10:00
一言:運動は楽しむ事が1番です!



石司 晃一

1987年2月26日(36)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:日曜13:00~18:00
競技歴:22年 第9代DEEP/バンナム級チャンピオン
一言:格闘技を楽しんでやりましょう!



重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜10:00~16:00、金曜13:00~18:00
格闘技歴:15年
戦績:5戦2勝2敗1分
一言:パーソナルレッスンもおおすすめです!



関口 祐冬

1996年11月4日(27)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:木曜18:00~23:00
格闘技歴:総合格闘技10年
一言:楽しく運動しましょう!



國金 慎太郎

1993年12月5日(30)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:月曜7:00~11:00
格闘技歴:総合格闘技7年
一言:寝技やキックのクラスを担当しています。

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

高橋トモロフ

指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ柔術
指導時間:
水曜19:00~23:00
格闘技歴:ブラジリアン柔術、総合格闘技
一言:楽しいクラスを心掛けます。



松尾 タンク 健史

1976年10月26日(47)
指導クラス:ノーギ柔術
指導時間:月曜20:00~23:00
格闘技歴:ブラジリアン柔術 茶帯
一言:柔術が好きになってもらえるよう努力します

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

MARU

指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜16:00~18:00 水曜15:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:よろしくお願ひします。

下田 真士

2003年2月10日(20)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング12年
一言:皆様の技術向上の為、頑張ります!

廣田 秀太

2002年2月16日(21)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜13:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:楽しくキックボクシングをやりましょう!