



# ★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) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	ストレッチ (モーニング) 白石 智子 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (モーニング) ゆうこ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	5月祝日営業日 5月5日(月)、5月6日(火) 祝日営業の為7:00~18:00			
8	キックボクシング 【無料体験限定】 横山 英隆 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) ゆうこ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R				
9	キックボクシング (ダイエット) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 タキザワ 難易度★強度▼ミット1R	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) ゆうこ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) タキザワ 難易度★強度▼ミット1R				
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 タキザワ 難易度★強度▼	ピラティス (初心者) 白石 智子 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) ゆうこ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 タキザワ 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 【無料体験限定】 横山 英隆 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)	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)				
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 (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	12:00open 12:10start		
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 斉藤 良 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) 【無料体験】 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 足立 剛 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▼ミット無し		
14	ボクシング (初心者) 斉藤 良 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 (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) 古賀 直人 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) 足立 剛 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) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し		
15	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	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 (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) 古賀 直人 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	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し		
16	フィジカルトレーニング (初心者) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し	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 (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 (初心者) 古賀 直人 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 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼		
17	キックボクシング 【無料体験限定】 斉藤 良 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) MARU 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 古賀 直人 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▼	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) 足立 剛 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)	17:45class ends 18:00close			
19	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立 剛 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) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し	※ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止 ※インストラクターの都合により、時間割と変更される ことがあります ※女性スタッフ、練習をしているスタッフ、スタッフより 体が大きい会員様のミット受けはお願いする場合がございます。 ※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1R持ちます。 ※参加人数以上の場合はミットは持たせ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たせません場合がございます。 ※無料体験限定は既存会員様は参加できません			
20	ボクシング (有酸素) 足立 剛 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▼ミット無し	ブラジリアン柔術 (中級者) 高橋 トモロワ 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立 剛 難易度★強度▼ミット無し				
21	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】 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	ブラジリアン柔術 (中級者) 高橋 トモロワ 難易度★強度▼	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼				
22	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) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高橋 トモロワ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 関口 祐冬 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▼				
23	22:45class ends 23:00 close								

# 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

月間指名本数NO.1  
年齢層公開  
指導クラス:キックボクシング、有酸素ボクシング、フィジカルトレーニング  
指導時間:月曜 19:00~23:00  
火曜 19:00~23:00  
水曜 7:00~11:00  
金曜 7:00~11:00 19:00~23:00  
日曜 13:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年  
一言:一緒に頑張りたい!



横山 英隆

充実度NO.1  
1978年8月8日(46)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜 7:00~12:00  
楽しく上手くなります!  
競技歴:キックボクシング



古賀 直人

好感度No.1  
1990年4月12日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜 13:00~18:00  
格闘技で身も心も健康にならしましょう!  
競技歴:キックボクシング



店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



斉藤 良

満足度No.1  
1987年6月15日(37)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、フィジカルトレーニング  
指導時間:月曜 13:00~18:00  
自分のペースで頑張りたい!  
競技歴:キックボクシング、フィジカル



ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net