



★ファイトフィット目黒白金 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	テコンドー(モーニング) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	※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。	
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 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】 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Ryo 難易度★強度♥ミット無し		
9	キックボクシング(ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) Ryo 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】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 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】 ホリスミ コウキ 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥ミット無し	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) 谷口 敦弥 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) GEENIE 難易度★★強度♥ミット1R	テコンドー(ダイエット) 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) 谷口 敦弥 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) Ryo 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)	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)	12:00open 12:10start	
13	テコンドー(ダイエット) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 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】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し
14	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♥ミット無し	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 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】 谷口 敦弥 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】 谷口 敦弥 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】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(コンビネーションミット) GEENIE 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) 谷口 敦弥 難易度★★強度♥ミット1R
15	フィジカルトレーニング(初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング【無料体験限定】 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット1R
16	キックボクシング(初心者) ホリスミ コウキ 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)	フィジカルトレーニング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(初心者) 谷口 敦弥 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)	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し
17	テコンドー(初心者) ホリスミ コウキ 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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 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)	ボクシング(自主練習&ミット2R) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 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(ダイエット) 藤井 一英 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 【無料体験】 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 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) 谷口 敦弥 難易度★★強度♥ミット1R	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※祝日は18時までの営業になります。 5月5日(月)7:00~18:00 5月6日(火)7:00~18:00	
20	キックボクシング(初心者) 藤井 一英 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し		
21	空手(初心者) 藤井 一英 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 谷口 敦弥 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) 藤井 一英 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥		
23	22:45class ends 23:00 close						

ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 館上 一樹

2001年9月7日(23)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜 19:00~23:00, 水曜 14:00~23:00
木曜 13:00~23:00, 金曜 19:00~23:00, 日曜 12:00~18:00
格闘技No.1
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: みんなが参加できるクラスにします。



GEENIE

1978年10月13日(46)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 火曜 7:00~16:00, 土曜 12:00~18:00
格闘技No.1
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: 一緒に楽しくボクシングしましょう!



Ryo

1984年10月19日(40)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜 7:00~12:00
格闘技No.1
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: 楽しく頑張ります!



斧田 航

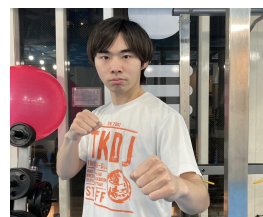
1983年8月9日(41)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜 7:00~12:00
格闘技No.1
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: キックボクシングで健康な身体作りを



谷口 敏弥

2002年9月17日(22)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 木曜 7:00~12:00, 金曜 13:00~16:00
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: 初心者の方や「自分にも出来るかな...」と不安を抱えている方も楽しく上手になるように丁寧に指導・サポートいたします。優しきNo.1

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ホリスミ コウキ

1999年5月5日(26)
指導クラス: テコンドー キックボクシング
指導時間: 月曜 13:00~18:00, 水曜 7:00~12:00
格闘技No.1
戦績: 2021年東日本予選出場 丁家な指導No.1
一言: アンチエイジングを目指して頑張ります!



藤井 一英

指導クラス: 空手, キックボクシング
指導時間: 月曜 19:00~23:00
戦績: 真樹道場全国大会8位
講武館全国大会9位
士道館全国大会出場
第2回チャンピオントーナメント出場
佐藤道場全国大会出場
真樹道場本部元師範代 技術指導No.1
一言: 明るく、楽しく、正しい練習をしましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net