★ファイトフィット目黒白金　6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） 斧田　航 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） ホリズミ　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下さい。 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。		7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田　航 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」 ホリズミ　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			8
9	キックボクシング （ダイエット） 斧田　航 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	テコンドー （初心者） ホリズミ　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			9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田　航 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」 ホリズミ　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(初心者) 「無料体験」 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！！		10
11	キックボクシング （コンビネーションミット） 斧田　航 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） ホリズミ　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			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）	12:00open　12:10start 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 （ダイエット） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	12
13	テコンドー （初心者） ホリズミ　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） 舘上　一樹 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」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し	13
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリズミ　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」 舘上　一樹 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」 舘上　一樹 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） 舘上　一樹 難易度★★ 強度♥ミット1R	14
15	テコンドー （ダイエット） ホリズミ　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） 舘上　一樹 難易度★★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 舘上　一樹 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」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット1R	15
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリズミ　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） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング （初心者） 舘上　一樹 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) 「無料体験」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し	16
17	テコンドー （初心者） ホリズミ　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) 「無料体験」 舘上　一樹 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」 舘上　一樹 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） 舘上　一樹 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）	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 ※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。		18
19	キックボクシング （ダイエット） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリズミ　コウキ 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング （有酸素） 舘上　一樹 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」 舘上　一樹 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） 舘上　一樹 難易度★★ 強度♥ミット1R	※祝日は18:00までの営業になります。		19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し	テコンドー （ダイエット） ホリズミ　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」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング （ダイエット） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し			20
21	キックボクシング （初心者テクニック） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ホリズミ　コウキ 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング （初心者テクニック） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 舘上　一樹 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング （初心者テクニック） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥♥ミット1R			21
22	キックボクシング （自主練習＆ミット2R） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング （自主練習＆ミット2R） ホリズミ　コウキ 難易度★ 強度♥	キックボクシング （自主練習＆ミット2R） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング （自主練習＆ミット2R） 難易度★ 強度♥	キックボクシング （自主練習＆ミット2R） 舘上　一樹 難易度★ 強度♥			22
23	22:45class ends　23:00 close							23

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　舘上　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：月曜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
筋トレ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。

店舗SNS

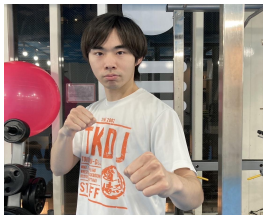
X　Facebook　Instagram　TikTok　YouTube　LINE@

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
格闘技歴：ボクシング14年 店舗責任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！

井田　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
格闘技歴：ムエタイ3年 筆跡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



ホリズミ　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、火曜19:00～23:00、水曜7:00～12:00
格闘技歴：テコンドー7年
戦績：2021年東日本予選出場 丁寧な指導No.1
一言：アンチエイジングを目指して頑張りましょう！

谷口　敦弥

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
不安を抱えてる方でも楽しく上達するように
丁寧に指導・サポートいたします。優しさNo.1

Ryo

1984年10月13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
格闘技歴：キック2年 ミットNo.1
戦績：なし　タイトル/ランキング：なし
一言：楽しく頑張りましょう！

ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net