



★ファイトフィット目黒白金 4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	キックボクシング(モーニング) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥	※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。			
8	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 斧田 航 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1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(レディース) 「無料体験」 秋山 泰幸 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1R				
9	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1R	ボクシング(レディース) 「無料体験」 GEENIE 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1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R				
10	キックボクシング(ダイエット) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	キックボクシング(初心者) 斧田 航 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 11:30 自主練習	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥			12:00open 12:10start	
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)	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥		
13	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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥♥		
14	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 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♥♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥		
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥♥		
16	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 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(レディース) 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥		
17	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 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)	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) 伊藤 力也 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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 リンボ 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※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。 ※レディースクラスは男性の方はご参加いただけません。(フリートレーニングのみ可能)			
20	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	KICK OUT(有酸素) リンボ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 4月29日(月)7時~18時			
21	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) リンボ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キック子ネットワーク) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級ダイエット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キック子ネットワーク) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥				
22	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) リンボ 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 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 秋山 泰幸

1979年10月8日(44)

指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 格闘技歴:ボクシング19年、キック4年、空手5年
 ボクシングやキックの魅力をお伝えします！



ご意見クレーンはこちらまで



info@tkoj.net



KEENIE

1976年10月13日(45)

指導クラス:ボクシング
 格闘技歴:ボクシング
 一緒に楽しくトレーニングしましょう！



山山 宣樹

1990年10月27日(33)

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10年
 まずは楽しむことから始めましょう！



弁田 航

1983年3月9日(40)

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
 キックボクシングで楽しく汗を流しましょう！



伊藤 力也

1999年10月29日(24)

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
 頑張りますよ！



RYO

1984年10月15日(39)

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
 楽しく頑張りますよ！



リンポウ

6月8日

指導クラス:キックボクシング、KICK OUT
 格闘技歴:キックボクシング、ボクシング
 KICK OUTで楽しく汗を流しましょう！