



# ★ファイトフィット吉祥寺 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 (年中無休)

【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	ボクシング (モーニング) 粕谷 雄一郎 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	キックボクシング (モーニング) 土居 海 難易度★ 強度♥ミット無	<p>※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。 5月6日(月)、5月6日(火) ⇒7:00~18:00</p> <p>※有酸素ボクシングクラス、フレックスのクラス中は、 ボクシングやミットなど、大きな音の出るトレーニングは 禁止となります。ご了承ください。</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p>		7
8	ボクシング 「無料体験限定」 粕谷 雄一郎 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング (初級) 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★ 強度♥			8
9	ボクシング (ダイエット) 粕谷 雄一郎 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (中級) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥ミット無	ボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥ミット無	フィジカルトレーニング (中級) 土居 海 難易度★ 強度♥♥ミット無			9
10	ボクシング (初心者) 「無料体験」 粕谷 雄一郎 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット1R			10
11	ボクシング (中級テクニック) 粕谷 雄一郎 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★ 強度♥			11
	12:00open 12:10start							
12	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) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 大貫 健一 難易度★ 強度♥	12
13	キックボクシング 「無料体験限定」 森本 レオナ 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 (初心者) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 大貫 健一 難易度★ 強度♥ミット無	13
14	キックボクシング (ダイエット) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	有酸素ボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 難易度★ 強度♥ミット無	14
15	キックボクシング (中級テクニック) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★ 強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★ 強度♥ミット無	15
16	キックボクシング (ダイエット) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	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 (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 大貫 健一 難易度★ 強度♥ミット無	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 森本 レオナ 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大貫 健一 難易度★ 強度♥	17
	17:45class ends 18:00close							
18	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) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初級) 土居 海 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	<p>※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体 が大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場 合がございます。</p> <p>※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。</p>		18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無			19
20	キックボクシング (ダイエット) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無	ボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★ 強度♥♥ミット無	フィジカルトレーニング (初級) 土居 海 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無			20
21	キックボクシング (中級テクニック) 森本 レオナ 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 土居 海 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★ 強度♥ ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無			21
22	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	21:45 class end 22:00 close	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥			22
23		22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close	23		

# ファイトフィット吉祥寺 インストラクター紹介

店舗代表 藤井 重綺

1995年11月17日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~11:00 木曜7:00~12:00  
格闘技歴:20年  
一言:楽しく格闘技しましょう  
打ち込みNo1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



土居 海

1986年7月24日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜12:00~22:00、木曜13:00~22:00  
金曜7:00~14:00  
格闘技歴:16年  
一言:一緒に楽しんで成長しましょう!  
身体の特徴の多さNo.1



市川 裕隆

1967年1月11日(58)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜 14:00~23:00、金曜 14:00~23:00  
格闘技歴:6年  
一言:楽しく格闘技しましょう!  
フレンドリーNo.1



大貫 健一

1980年8月6日(44)  
指導クラス:キック、フィジカル  
指導時間:  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴:10年  
一言:マッサージ、鍼灸の資格取得、運動学、人体の知識豊富です。  
健康知識No.1



漆原 季亮

1989年3月2日(36)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~13:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:15年  
一言:キックボクシングの基礎を丁寧に教えます  
丁寧なレッスンNo.1



粕谷 雄一郎

1996年11月6日(28)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜 7:00~12:00  
格闘技歴:15年  
一言:楽しく強くなりましょう!  
ボクシング指導No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net