★ファイトフィット町田 6月時間割★

【営業時間】平日 7:00～22:00※祝日18:00まで 土曜 12:00～17:00 日曜 12:00～17:00（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	キックボクシング （モーニング） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （モーニング） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （モーニング） 五明 圭佑 難易度★ 強度♥ ミット1R	ボクシング （モーニング） 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ ミット1R	ボクシング （モーニング） 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ ミット1R	※平日は7:00オープン クラスは7:10スタートです。		7
8	キックボクシング （初心者） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （初心者） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 五明 圭佑 難易度★ 強度♥ ミット1R	ボクシング（初心者） 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ ミット1R	ボクシング （中級テクニック） 清木場 哲生 難易度★★ 強度♥♥ ミット1R			8
9	キックボクシング （中級テクニック） 彩丘 亜紗子 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	キックボクシング （中級テクニック） 彩丘 亜紗子 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	キックボクシング （ダイエット） 五明 圭佑 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	ボクシング（超初心者） 「来店5回未満者限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング （中級者） 清木場 哲生 難易度★★ 強度♥♥			9
10	キックボクシング （中級テクニック） 彩丘 亜紗子 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	キックボクシング （中級テクニック） 彩丘 亜紗子 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	フィジカルトレーニング （初心者） 五明 圭佑 難易度★ 強度♥♥	ボクシング（ダイエット） 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	ボクシング（ダイエット） 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	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（初心者） 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 五明 圭佑 難易度★ 強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		11
12	キックボクシング （ダイエット） 彩丘 亜紗子 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）	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） 「無料体験」 たけ 難易度★ 強度♥ ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥	12
13	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） 河原 直哉 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング （ダイエット） 五明 圭佑 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） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （ダイエット） たけ 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	ボクシング（初心者） 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ ミット1R	13
14	ボクシング（超初心者） 「来店5回未満者限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 河原 直哉 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 五明 圭佑 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （ダイエット） 彩丘 亜紗子 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） たけ 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） 清木場 哲生 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	14
15	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥	キックボクシング （コンビネーションミット） 河原 直哉 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） 五明 圭佑 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	ノーギ柔術 （初心者） 高橋 聖央 難易度★ 強度♥	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （中級テクニック） たけ 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	ボクシング（超初心者） 「来店5回未満者限定」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ミット1R	15
16	ボクシング（初心者） 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （ダイエット） 河原 直哉 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 （コンビネーションミット） 高橋 聖央 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） 彩丘 亜紗子 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	キックボクシング「無料体験限定」 たけ 難易度★ 強度♥ 16:30 自主練習	ボクシング（中級） 清木場 哲生 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し 16:30 自主練習	16
17	ボクシング （コンビネーションミット） 清木場 哲生 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）	フリートレーニング （インストラクター不在）	フィジカル（初心者） 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥♥	フリートレーニング （インストラクター不在）	16:45class ends 17:00close		17
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） 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 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 （ダイエット） 河原 直哉 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	※ファイトフィットはマススパー禁止です。対人練習を行う場合は、必ずインストラクターの管理のもと行ってください。		18
19	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 五明・高橋 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング （ダイエット） 高橋 聖央 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	キックボクシング （ダイエット） 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥ ミット1R	キックボクシング（初心者） 「無料体験」 河原 直哉 難易度★ 強度♥ ミット1R	※インストラクターの都合により時間割が変更されることがあります。SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		19
20	キックボクシング （ダイエット） 五明・高橋 難易度★ 強度♥♥ ミット1R	ノーギ柔術 （初心者） 高橋 聖央 難易度★ 強度♥	キックボクシング （中級テクニック） 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥ ミット無し	ボクシング （有酸素） 高橋 聖央 難易度★ 強度♥♥	フィジカルトレーニング （初心者） 河原 直哉 難易度★ 強度♥♥	※ミット1Rのクラスは、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。		20
21	キックボクシング「無料体験限定」 五明・高橋 難易度★ 強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥	キックボクシング「来店5回未満者限定」 小島 岳大 難易度★ 強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 高橋 聖央 難易度★ 強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 河原 直哉 難易度★ 強度♥			21
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習			
22	21:45class ends 22:00close							22

ファイトフィット町田　インストラクター紹介

店舗代表　高橋　聖央

フレッシュNo.1
2003年5月29日(22)
指導クラス：キックボクシング、ノーギ柔術
指導時間：月曜19:00～22:00
火曜18:00～22:00、木曜14:00～22:00
格闘技歴：キックボクシング
一言：楽しいクラスにしていきます！

店舗SNS

X　Facebook　Instagram　TikTok　YouTube　LINE@

清木場　哲生

パーソナルNo.1
1994年12月24日(30)
指導クラス：ボクシング
指導時間：月曜14:00～18:00、木曜7:00～12:00
金曜7:00～12:00、日曜12:00～17:00
格闘技歴：ボクシング3年
一言：初心者の方でも楽しいレッスンにします！

彩丘　亜紗子

ムエタイNo.1
指導クラス：キックボクシング
指導時間：月曜7:00～13:00
火曜7:00～12:00、金曜13:00～17:00
格闘技歴：20年
タイトル：世界アマムエタイ金メダル、世界IPMTO＆IPMTF二冠
一言：楽しく動きましょう！

小島　岳大

レッスン達成感No.1
1992年7月26日(32)
指導クラス：キックボクシング
指導時間：水曜18:00～22:00
格闘技歴：15年
一言：楽しくキックボクシングで汗を流しましょう！

河原　直哉

フィジカルNo.1
1988年10月2日(36)
指導クラス：キックボクシング
指導時間：火曜13:00～17:00、金曜18:00～22:00
格闘技歴：少林寺拳法30年、キックボクシング2年
一言：楽しく格闘技で鍛えていきましょう！

たけ

丁寧な指導No.1
1989年6月21日（36）
指導クラス：キックボクシング
指導時間：土曜12:00～17:00
格闘技歴：キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言：楽しく丁寧な指導を心掛けています。
一緒に綺麗な形を身につけましょう！

五明　圭佑

ダイエット効果No.1
1989年8月5日（35）
指導クラス：キックボクシング
指導時間：月曜19:00～22:00、水曜7:00～16:00
格闘技歴：キックボクシング
一言：会員様の目標達成に向けたレッスンを心掛けます！

ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net