



# ★ファイトフィット自由が丘 5月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼		7
8	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (初心者) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼
10	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼
11	キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 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) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 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) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼
12	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 ルイ 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)	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 中村 龍翔 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)	キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼
16	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 中村 龍翔 難易度★強度▼
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (自主練習&ミット2R) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 中村 龍翔 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)	キックボクシング (初心者) CHIEKO 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)	18:00 close	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 5月3日、5月6日は18時close	
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 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。	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼		
23	23:00 close						

# ファイトフィット自由が丘 インストラクター紹介

店舗代表 榊 皇秀

2001年9月30日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜13:00~16:00  
金曜19:00~23:00、土曜13:00~18:00  
格闘技歴:2年  
一言:フォームの改善ならおまかせください!



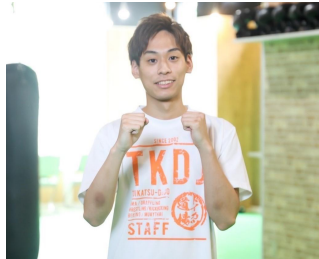
重吉 史斗

1982年10月14日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜15:00~23:00、水曜13:00~16:00、木曜14:00~23:00  
土曜9:00~13:00、日曜9:00~13:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおおすすめです!



CHIEKO

生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜18:00~20:00  
格闘技歴:20年  
一言:格闘技の楽しさを共有したいです。



新井 一世

生年月日:非公開  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~15:00  
格闘技歴:20年  
一言:格闘技で健康に!



石川奈未

1980年4月22日(44)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00  
格闘技歴:10年  
一言:格闘技で身体能力覚醒させましょう★



店舗SNS X Facebook Instagram Tik Tok YouTube LINE@



ルイ

生年月日:非公開  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~13:00、木曜7:00~12:00  
格闘技歴:2年  
一言:格闘技で健康に!



中村 龍翔

2000年6月20日(23)  
指導クラス:ボクシング、フィジカル  
指導時間:  
火曜7:00~11:00、金曜7:00~11:00  
日曜13:00~18:00  
格闘技歴:柔道2年  
一言:楽しく体を動かしましょう!



Coming Soon

関口 祐冬

1996年11月4日(27)  
指導クラス:ノーギ、キックボクシング  
指導時間:  
金曜13:00~18:00  
格闘技歴:MMA10年  
一言:楽しく格闘技いきましょう

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net