



# ★ファイトフィット自由が丘 4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	
	7:00open 7:10start							
7	キックボクシング (モーニング) 斉藤 良太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 野津 良太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度♥ミット1R			7
8	フィジカルトレーニング (初心者) 斉藤 良 難易度★★強度♥♥ミット無	キックボクシング 野津 良太 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) 新井 一世 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 斉藤 良 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 新井 一世 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 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♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	9
10	ボクシング (初心者) 斉藤 良 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) 野津 良太 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♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 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♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	10
11	キックボクシング (ダイエット) 斉藤 良 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 野津 良太 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 新井 一世 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) 出田 裕一 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」 ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット無し	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)	キックボクシング (中級テクニック) 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 難易度★★強度♥♥ミット無し	12
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 (ダイエット) 野津 良太 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♥♥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) 関口 祐冬 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) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度♥♥ミット1R	ムエタイ (中級テクニック) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 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)	14
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 梅澤 礼 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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♥♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	テコンドー (初心者) ホリズム コウキ 難易度★強度♥ミット無し	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 梅澤 礼 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	テコンドー (ダイエット) ホリズム コウキ 難易度★強度♥ミット無し	16
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 梅澤 礼 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 梅澤 礼 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 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) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリズム コウキ 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)	18:00 close		18
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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 4/29(火)は18時クローズです。 ※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。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥♥ミット1R			20
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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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) 足立 剛 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) 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) 足立 剛 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) 足立 剛 難易度★強度♥			22
23	23:00 close							23

# 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 野津 良太**

ミット指導No.1  
1987年6月18日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜7:00~16:00  
格闘技歴:キックボクシング8年  
戦績:21戦11勝10敗 ランキング:NJKFライト級1位  
キックボクシングの事なら気軽に質問してください



**重吉 史斗**  
優しいクラスNo.1!  
1982年10月14日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜14:00~23:00、火曜19:00~23:00、  
木曜14:00~23:00、土曜9:00~14:00、日曜9:00~14:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおすすめです!



**ルイ**  
基礎No.1!  
2003年11月15日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜7:00~12:00  
一言:キックボクシングで健康になりましょう!



**新井 一世**  
知識No.1!  
生年月日:1982年8月19日  
指導クラス: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:ニーズに合った指導をしています!



**出田 裕一**  
達成感のあるレッスンNo.1!  
1984年10月7日  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
木曜7:00~12:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
一言:色々なレッスンを楽しんでいきましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**梅澤 礼**  
若きNo.1  
2001年7月17日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜16:00~18:00  
水曜15:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:ご来店お待ちしております!



**斉藤 良**  
フィジカルNo.1  
1987年6月19日  
指導クラス:ボクシング キックボクシング フィジカル  
指導時間:月曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング ボクシング ポジティブ入賞  
一言:自分のペースで頑張りましょう



**関口 祐冬**  
実践No.1!  
1996年11月4日  
指導クラス:ムエタイ、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



**足立 剛**  
月間指名本数No.1  
年齢非公認  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜19:00~23:00、金曜19:00~23:00  
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年  
一言:一緒に頑張りましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net