



# ★ファイトフィット中目黒 9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	7:10 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	7:10 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	7:10 コンビネーションミット 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥							7		
8	8:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	8:00 フリートレーニング インストラクター不在	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥							8		
9	9:00 フィジカル 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 フリートレーニング インストラクター不在	9:00 空手 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥							9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	10:00 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	10:00 フィジカル 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥					無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10		
11	11:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在							12:00open 12:10start		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験限定 下田 真士 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥					12		
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	13:00 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥♥	13:00 空手 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 下田 真士 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥					13		
14	14:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 下田 真士 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥					14		
15	15:00 フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット MARU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 下田 真士 難易度★ 強度♥♥	15:00 フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥					15		
16	16:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 下田 真士 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥					16		
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キックボクシング無料体験限定 MARU 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 MARU 難易度★ 強度♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 下田 真士 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥					17		
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ノーギ柔術初心者 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45class ends 18:00close						18		
19	19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 マット運動 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在							※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。		19
20	20:00 ノーギ柔術初心者 松尾 健史 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	20:00 初心者総合格闘技 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥					※有酸素ボクシング、サーキットボクシングクラス、 ヨガクラスの際はサンドバックなどの 大きな音ができるトレーニングはご遠慮くださいませ。 ※テクニククラスでは対人練習で男女でペアを 組む場合がございます。予めご了承ください。 ご理解、ご協力をお願いします。 ※インストラクターの都合により、時間割と担当者が変更と なることがあります。SNS等で告知いたしますので、確認の ほどお願い致します。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 9/18日は18時までの営業になります。				20
21	21:00 ノーギ柔術中級者 松尾 健史 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックボクシングテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	21:00 中級総合格闘技 関口 祐冬 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥									21
22	22:00 自主練習&ミット2R 松尾 健史 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 関口 祐冬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥							22		
23	22:45class ends 23:00 close												23	

COMING SOON

COMING SOON



<b>高橋トモロヲ</b>
指導クラス:寝技 寝技、総合格闘技 楽しいクラスを心がけます！

<b>廣田 秀太</b>
2002年2月16日(21) 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8年 楽しくキックボクシングやりましょう！

<b>重吉 史斗</b>
1982年10月14日(40) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング10年 丁寧に指導していきます！

<b>松尾 タンク 健史</b>
1976年10月26日(45) 指導クラス:ブラジリアン柔術 格闘技歴:茶帯 ブラジリアン柔術11年 柔術を好きになってもらえるよう努力します



COMING SOON



COMING SOON

<b>伊藤 カ也</b>
1999年10月29日(23) 指導クラス:キックボクシング、空手 正道会館空手歴8年、少年部全国大会優勝・関東大会5連覇 格闘技で楽しく汗を流しましょう！

<b>関口 祐冬</b>
1996年11月4日(26) 指導クラス:キックボクシング、寝技 競技歴:MMA10年 楽しく運動しましょう！

<b>西田 浩樹</b>
1998年08月19日(25) 指導クラス:キックボクシング キックボクシング歴:1年 楽しく体を動かしましょう！

<b>MARU</b>
指導クラス:キックボクシング キックボクシング よろしく願います！

COMING SOON

COMING SOON



<b>クレハ</b>
1969年2月18日(54) 指導クラス:キックボクシング、スタイルアップ AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 動けるしなやかな体づくりを目指しましょう!

<b>下田 真士</b>
2003年2月10日(20) 指導クラス:キックボクシング キックボクシング歴:12年 皆様の技術向上のため頑張ります！

<b>榊 皇秀</b>
2001年9月30(21歳) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手8年 運動は楽しむ事が1番です！