



★ファイトフィット新橋 12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)

【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 モーニングキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限は3名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、方が一足先に定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		7
8	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ムエタイ 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥		無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	10
11	11:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥			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 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 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 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	14:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ムエタイ 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 城田 幸村 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 初心者ムエタイ 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 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 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 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 自由練習&ミット2R 鮫島 博人 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 和田 拓也 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 コンビネーションミット 和田 拓也 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	※無料体験(初回体験者限定)クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。 ※ファイトフィット店では、マッスバーリングを 含むスパーリングは禁止です。 対人練習を行う場合は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 中級キックテクニク 和田 拓也★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 和田 拓也 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 和田 拓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R ★ 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 城田 幸村 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 和田 拓也★ 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 和田 拓也★ 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 和田 拓也★ 難易度★ 強度♥～♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



城田 幸村
 1997年5月10日(25)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:伝統空手18年、キックボクシング2年
 キックボクシングと一緒に楽しみましょう！



鳴海 秀哉
 1994年9月19日(27)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:10年
 MMAと一緒に楽しみましょう！



和田拓也
 1992年06月30日(30)
 指導クラス:キックボクシング
 キックボクシング歴8年
 楽しく格闘技しましょう！



鮫島 博人
 1998年5月21日(24)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:5年 プロ戦績5勝5敗
 WMC日本フェザー級暫定王者
 M-1日本フェザー級王者
 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう！



小谷崎 徹
 1985年1月5日
 指導クラス:キックボクシング フィジカル
 格闘技歴:キックボクシング 筋トレ
 ボディメイクの相談はお任せください！



秋山 泰駕
 1979年10月6日(42)
 指導クラス:ボクシング、キック
 格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年
 ボクシングやキックの魅力をお伝えします！

COMING SOON

関口 祐冬
 1996年11月4日(25)
 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！