

# ★ファイトフィット新宿 2月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 10:00~16:00 日曜 10:00~16:00(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 モーニングボクシング<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥♥          | 7:10 初心者キックボクシング<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥             | 7:10 モーニングキックボクシング<br>吉越 博司<br>難易度★ 強度♥♥     | 7:10 モーニングキックボクシング<br>永井 辰<br>難易度★ 強度♥♥        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>小堀 友暉<br>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)<br>※また、人数制限15名までとさせていただきます。<br>予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。  |  | 7  |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 8:00 護身空手<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥♥                   | 8:00 初心者キックボクシング<br>吉越 博司(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 8:00 初心者キックボクシング<br>永井 辰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 初心者キックボクシング<br>小堀 友暉<br>難易度★ 強度♥♥           |  |  | 8  |
| 9  | 9:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 9:00 初心者キックボクシング<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥             | 9:00 初級フィジカル<br>吉越 博司<br>難易度★ 強度♥♥           | 9:00 ダイエットキックボクシング<br>永井 辰<br>難易度★ 強度♥♥        | 9:00 ダイエットキックボクシング<br>小堀 友暉<br>難易度★ 強度♥♥         |  |  | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥         | 10:00 初心者総合<br>吉越 博司<br>難易度★ 強度♥             | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>永井 辰<br>難易度★ 強度♥       | 10:00 初心者キックボクシング<br>小堀 友暉<br>難易度★ 強度♥           | 10:10 キックボクシング無料体験限定<br>大村 匠<br>難易度★ 強度♥   | 10:10 キックボクシング無料体験限定<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥  | 10 |
| 11 | 11:00 ダイエットボクシング<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥♥         | 11:00 初心者キックボクシング<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥            | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司<br>難易度★ 強度♥♥♥   | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>永井 辰<br>難易度★ 強度♥♥♥      | 11:00 初心者キックボクシング<br>小堀 友暉(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 11:00 コンビネーションミット<br>大村 匠<br>難易度★ 強度♥  | 11:00 コンビネーションミット<br>田村 健悟<br>難易度★★ 強度♥♥   | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 護身空手<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥♥                  | 12:00 キックボクシング無料体験限定<br>吉越 博司<br>難易度★ 強度♥    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 初心者キックボクシング<br>小堀 友暉<br>難易度★ 強度♥           | 12:00 初心者キックボクシング<br>大村 匠(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 12:00 初心者キックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥♥    | 12 |
| 13 | 13:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      | 13:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                     | 13:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 13:00 初心者キックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 13:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>大村 匠<br>難易度★ 強度♥  | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥♥♥ | 13 |
| 14 | 14:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥            | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 勝成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 14:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>田村 健悟(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥♥ | 14:00 初心者キックボクシング<br>大村 匠(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 14:00 中級者キックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★★★ 強度♥♥♥ | 14 |
| 15 | 15:00 コンビネーションミット<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥         | 15:00 コンビネーションミット<br>安田 勝成<br>難易度★ 強度♥            | 15:00 ダイエットボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥          | 15:00 コンビネーションミット<br>田村 健悟<br>難易度★★ 強度♥♥         | 15:00 自由練習&ミット2R<br>大村 匠<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥   | 15:00 自由練習&ミット2R<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥  | 15 |
| 16 | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>難易度★ 強度♥               | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                     | 16:00 コンビネーションミット<br>矢代 明博★<br>難易度★ 強度♥♥     | 16:00 初心者キックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥        | 15:45class ends 16:00close   |  | 16 |
| 17 | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 17:00 ダイエットキックボクシング<br>田村 健悟(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥♥♥ | 17:00 ボクシング無料体験限定<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥       | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 17:00 ダイエットキックボクシング<br>田村 健悟(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥♥ |  |  | 17 |
| 18 | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥         | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    |  |  | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥          | 19:00 初心者キックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥            | 19:00 ダイエットボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 19:00 初心者キックボクシング<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥          | 19:00 初心者キックボクシング<br>橋爪 翼<br>難易度★ 強度♥            |  |  | 19 |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 20:00 中級者キックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★★★ 強度♥♥♥        | 20:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥          | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>斧田 航(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>橋爪 翼(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | *ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止となっております。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。<br>*インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。<br>snsで告知しますのでご確認の上ご来店ください。<br>*女性インストラクターの場合、男性会員のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 |  | 20 |
| 21 | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥♥       | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥♥♥        | 21:00 初心者ボクシング<br>矢代 明博(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 21:00 初級フィジカル<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥♥             | 21:00 中級者キックボクシング<br>橋爪 翼<br>難易度★★ 強度♥♥          |  |  | 21 |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R<br>斧田 航<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>田村 健悟<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥         | 22:00 自由練習&ミット2R<br>矢代 明博<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>橋爪 翼<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>橋爪 翼<br>難易度★ 強度♥             |  |  | 22 |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                    |   |  |  |  |  |  | 23 |



|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>田村 健悟</b>   | <b>吉越 博司</b>  | <b>斧田 航</b>   |
| 1994年2月20日(28)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング2年<br>きつくてしっかり追い込みたい方 | 1998年11月10日(24)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:ボクシング9年 総合格闘技1年<br>怪我に気を付けてレッスンします！ | 1983年8月9日(39)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:ムエタイ3年<br>キックボクシングで健康な身体作りを |

COMING SOON



COMING SOON

|                   |  |                |
|-------------------|--|----------------|
| <b>安田 勝成</b>      | <b>矢代 明博</b>   | <b>永井 辰</b>    |
| 指導クラス:キックボクシング 空手 | 1994年6月23日(28)<br>指導クラス:ボクシング<br>格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分<br>ボクシングを皆様で楽しみましょう | 指導クラス:キックボクシング |

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| <b>小堀 友暉</b>   | <b>大村 匠</b>    | <b>橋爪 翼</b>    |
| 指導クラス:キックボクシング | 指導クラス:キックボクシング | 指導クラス:キックボクシング |