

★ファイトフィット新宿 1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 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者キックボクシング 安田 勝成 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小堀 友暉 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15名までとさせていただきます。 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 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 護身空手 安田 勝成 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉 難易度★ 強度♥♥			8		
9	9:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 安田 勝成 難易度★ 強度♥	9:00 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小堀 友暉 難易度★ 強度♥♥			9		
10	10:00 ダイエットボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 安田 勝成 難易度★ 強度♥	10:00 初心者総合 吉越 博司 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉 難易度★ 強度♥			10:10 キックボクシング無料体験限定 大村 匠 難易度★ 強度♥	10:10 キックボクシング無料体験限定 田村 健悟 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 勝成 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉(無料体験) 難易度★ 強度♥			11:00 コンビネーションミット 大村 匠 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 田村 健悟 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 護身空手 安田 勝成 難易度★ 強度♥♥	12:00 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 難易度★ 強度♥	1:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉 難易度★ 強度♥	12:00 初心者キックボクシング 大村 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	12		
13	13:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 フリートレーニング 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 大村 匠 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥♥	13		
14	14:00 初心者ボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 勝成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟(無料体験) 難易度★ 強度♥♥♥	14:00 初心者キックボクシング 大村 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 中級者キックボクシング 田村 健悟 難易度★★★ 強度♥♥♥	14		
15	15:00 コンビネーションミット 矢代 明博 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 安田 勝成 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 斧田 航 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 田村 健悟 難易度★★ 強度♥♥	15:00 自由練習&ミット2R 大村 匠 難易度★ 強度♥~♥♥♥	15:00 自由練習&ミット2R 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	15		
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 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 コンビネーションミット 矢代 明博★ 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 田村 健悟 難易度★ 強度♥	15:45class ends 16:00close		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 ダイエットキックボクシング 田村 健悟(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥♥	17:00 ボクシング無料体験限定 矢代 明博 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 ダイエットキックボクシング 田村 健悟(無料体験) 難易度★ 強度♥♥♥			17		
18	18:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 田村 健悟 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 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 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		
19	19:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 橋爪 翼 難易度★ 強度♥			19		
20	20:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級者キックボクシング 田村 健悟 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 初心者ボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 橋爪 翼(無料体験) 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。 *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。 snsで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 *女性インストラクターの場合、男性会員様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 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥♥	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初級フィジカル 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級者キックボクシング 橋爪 翼 難易度★★ 強度♥♥			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 斧田 航 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 橋爪 翼 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 橋爪 翼 難易度★ 強度♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		



田村 健悟
1994年2月20日(28) 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2年 きつくてしっかり追い込みたい方

吉越 博司
1998年11月10日(23) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング9年 総合格闘技1年 怪我に気を付けてレッスンします!

斧田 航
1983年8月9日(39) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ムエタイ3年 キックボクシングで健康な身体作りを

COMING SOON



COMING SOON

安田 勝成
指導クラス:キックボクシング 空手

矢代 明博
1994年6月23日(28) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分 ボクシングを皆様に楽しませよう

永井 辰
指導クラス:キックボクシング

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

小堀 友暉
指導クラス:キックボクシング

大村 匠
指導クラス:キックボクシング

橋爪 翼
指導クラス:キックボクシング