

★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 8月時間割★

【営業時間】平日12:00~22:00 土曜休館日 日曜12:00~18:00

【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	
8								8	
9								9	
10						<p>※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。</p> <p>無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！</p>		10	
11								11	
	12:00open 12:10start								
12	12:10 初心者ボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 初心者ボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 ブラジリアン柔術初心者 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	<p>休館日</p> <p>※トレーニングをご希望の方は、 ファイティングラボ新潟をご利用ください。</p>	12:10 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 コンビネーションミット 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	13:00 ブラジリアン柔術打込み 小林 孝秀 難易度★ 強度♥		13:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 ダイエットボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	14:00 初級ボクシングテクニック 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		14:00 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥		15:00 初級フィジカル 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥		16:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16	
17	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在		17:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	17	
18	18:00 初心者ボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	18:00 ノーギ柔術ダイエット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	18:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 山本 拓哉 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 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥		<p>※ファイトフィットはマスパ、 スパ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、時間割が 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る場合が ございます。</p>		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥				20
21	21:00 初級フィジカル 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	21:00 自主練習&ミット2R 山本 拓哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥				21
22	21:45class ends 22:00 close							22	



桑原 瞳

指導クラス:キックボクシング、
ノーギ柔術ダイエット、フィジカル
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術
楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



山本 拓哉

1995年3月9日(28)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘技歴:ボクシング4年
初めての方でも楽しく格闘技!



小林 孝秀

1975年10月6日(47)
指導クラス:キックボクシング、柔術
格闘技歴:総合、柔術24年茶帯
格闘技をやり抜く事で健康に!!



渡邊 晋介

1996年7月8日(27)
指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術2年
格闘技を楽しみながら健康になりましょう!