



★ファイトフィット新橋 9月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(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 モーニングキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	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♥♥	※祝日は18時まで ※今月の祝日は18日(月)	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 ダイエットキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ムエタイ 和田 拓也 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♥♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	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 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 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♥			12:00open 12:10start
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 ダイエットキックボクシング 城田 幸村 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 岩淵 将大 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♥♥	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♥		
11	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 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♥		12:10 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	
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		13:00 コンビネーションミット 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 城田 幸村 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 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 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 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初級フィジカル 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 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 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 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 コンビネーションミット 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 裕貴 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 ダイエットキックボクシング 石戸谷 隆幸 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 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 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 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 裕貴 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 コンビネーションミット 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	17:00 初級フィジカル 石戸谷 隆幸 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 自主練習&ミット2R 鮫島 博人 難易度★ 強度♥~♥♥♥	16:45class ends 17:00close	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 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 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	17:45class ends 18:00close	18	
19	18:00 初心者キックボクシング 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 齋藤 裕貴 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。	19	
20	20:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックテクニク 和田 拓也 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 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	20:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥		※ファイトフィット店では、マスパーリングを 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。	20
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 裕貴 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 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 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 和田 拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 和田 拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 和田 拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 和田 拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&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(26)
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
キックボクシングを一緒に楽しみましょう!



鳴海 秀哉

1994年9月19日(28)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
MMAを一緒に楽しみましょう!



和田拓也

1992年06月30日(31)
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(25)
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!



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(47)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
格闘技歴:25年 極真空手 式段
格闘技で幸せに!



杉山 功一

1978年9月25日(44)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング20年
・タイトル...東日本新人王準優勝など



斎藤裕貴

1994年06月15日(29)
指導クラス:キックボクシング、ジュークドー
ジュークドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年



岩瀬 将大

1985年4月26日(38)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。