



# ★ファイトフィット新橋 10月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(水・木22:00) 土曜 12:00~17:00 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 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 石戸谷 隆幸 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 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♥♥	※祝日は18時まで ※今月の祝日は9日(月)  無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!  12:00open 12:10start	7	
8	8:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 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	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	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 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 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 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 フリートレーニング インストラクター不在	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♥♥		10	
11	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 ダイエットキックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	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 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥
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 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 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♥♥
14	14:00 初級フィジカル 和田 拓也 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 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♥♥
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 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 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 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♥
16	16:00 コンビネーションミット 和田 拓也 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 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♥♥
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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	16:45classends 17:00close		
18	18:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 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 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	※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 ご注意下さい。 自主練習は可能です。  ※ファイトフィット店では、マスパワーリングを 含むスパワ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。	18	
19	19:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 漆原 季亮 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 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥		19	
20	20:00 初級キックテクニク 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	20:00 初級キックテクニク 漆原 季亮 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 コンビネーションミット 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥		20	
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 漆原 季亮 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 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥		21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close		22:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22	
23			22:45class ends 23:00 close			23		

COMING SOON

**漆原 李亮**

1989年3月2日(33)  
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10年プロ1勝1敗  
キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



**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!



**鳴海 秀哉**

1994年9月19日(29)  
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!



**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!



**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!



**杉山 功一**

1978年9月25日(45)  
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