



★ファイトフィット新橋 11月時間割★

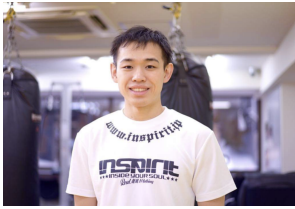
【営業時間】平日7:00~23:00(水・木22:00) 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)

【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 鳴海 秀哉 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 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 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	※祝日は18時まで ※今月の祝日は3日(金)、 23日(木)		7						
8	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 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 石戸谷 隆幸 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 鳴海 秀哉 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 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 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥					12:00open 12:10start		9		
10	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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 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 漆原 季亮 難易度★ 強度♥		10
11	11:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	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 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 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 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 漆原 季亮 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 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 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 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 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 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 初級キックテクニク 漆原 季亮 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 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 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 漆原 季亮 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 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 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♥♥									15:00 ボクシング無料体験限定 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初級フィジカル 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	16:30 自主練習 16:30 自主練習								
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			16:45classends 17:00close						
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 初心者キックボクシング 杉山 功一 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 ご注意下さい。 自主練習は可能です。				
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 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 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♥♥							※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。		
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♥									22:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥
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♥~♥♥♥	22:45class ends 23:00 close								
23								23						



漆原 幸亮

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



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!



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!



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(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