

★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 11月時間割★

【営業時間】平日12:00~21:00 土曜休館日 日曜12:00~18:00 祝日18時まで

【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			
9								9		
10						無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		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 桑原 瞳(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♥	休館日 ※トレーニングを ご希望の方は、 ファイトフィットラボ新潟を ご利用ください。		12:10 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥		
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 桑原 瞳 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(無料体験) 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 桑原 瞳(無料体験) 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(無料体験) 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 初級ボクシングテクニック 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 桑原 瞳 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 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 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(無料体験) 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 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 山本 拓哉(無料体験) 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 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 渡邊 晋介(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♥			※ファイトフィットはマスマスパー、 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。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。		19
20	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 難易度★ 強度♥♥	20:00 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♥	20:00 ノーギ柔術初心者 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(無料体験) 難易度★ 強度♥♥					20
21	20:45 class ends 21:00 close									21



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(48)
指導クラス:ブラジリアン柔術
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!