

# ★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 12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							
10	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: red; color: white; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">                     無料体験実施中！！                      体験予約はWEBから！！                 </div>						9
11							11
12							12:00open 12:10start
12	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	ブラジリアン柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> <b>休館日</b>                       ※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。                 </div>	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥
13	ボクシング (コンビネーションミット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	ボクシング (ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	ブラジリアン柔術 (打ち込み) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥		キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥
14	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (初級テクニック) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥
15	ボクシング (初級テクニック) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		フィジカルトレーニング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥
16	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)		キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥
18	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (ダイエット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (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
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: red; color: white; font-size: 0.8em;">                     ※ファイトフィットはマスパワー、                      スパージ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。                      ※年末年始営業につき 12/31~1/2休館                      1/3 12時~18時、1/4~通常営業                 </div>
20	キックボクシング(ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	ノーギ柔術 (初心者) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥		
21	20:45 class ends 21:00 close						



### 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!