



★ファイトフィット新橋 12月時間割★

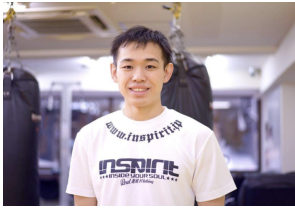
【営業時間】平日7:00~23:00(水・木22:00) 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)

【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	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	※祝日は18時まで 年末年始は下記スケジュールです。 お間違えないようご注意ください。 12月31日(日)12:00~15:00 1月1日(月)12:00~15:00 1月2日(火)12:00~15:00 1月3日(水)7:00~18:00 1月4日(木)通常スケジュール	7	
8	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼		8	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	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	キックボクシング (ダイエツト) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエツト) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼			11
12	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 【無料体験限定】 漆原 季亮 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	12	
13	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 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエツト) 杉山 功一 難易度★強度▼	13	
14	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) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初級テクニク) 漆原 季亮 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 杉山 功一 難易度★強度▼	14	
15	キックボクシング 【無料体験限定】 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエツト) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエツト) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエツト) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 漆原 季亮 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	15	
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 漆原 季亮	ボクシング(初心者) 杉山 功一	16	
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)	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度▼	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		17	
18	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼	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)	16:45classends 17:00close		18	
19	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエツト) 杉山 功一 難易度★強度▼			19	
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 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 ご注意ください。 自主練習は可能です。		20	
21	キックボクシング 【無料体験限定】 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (初級テクニク) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 和田 拓也 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 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	
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★強度▼			22	
23	22:45class ends 23:00 close							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