

# ★ファイトフィット新宿東口駅前 1月時間割★

【営業時間】平日7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～18:00(年中無休)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	
7	7	7	7	7	9:00open 9:10start		
キックボクシング(モーニング) TOMO 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼ミット1R			
8	8	8	8	8			
キックボクシング(初心者) TOMO 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼			
9	9	9	9	9	9	9	
ボクシング(初心者) TOMO 難易度★ 強度▼ミット1R	ヒップホップ yamaguchi 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼▼	ボクシング(ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	
10	10	10	10	10	10	10	
キックボクシング(ダイエット) TOMO 難易度★ 強度▼▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	
11	11	11	11	11	11	11	
ボクシング(コンビネーションミット) TOMO 難易度★ 強度▼▼	ボクシング(初心者) yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	ヒップホップ yamaguchi 難易度★ 強度▼▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	
12	12	12	12	12	12	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)	ヒップホップ yamaguchi 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)	
13	13	13	13	13	13	13	
ボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼ミット1R	フリートレーニング(インストラクター不在)	ボクシング(コンビネーションミット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(無料体験) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	キックボクシング(無料体験) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	
14	14	14	14	14	14	14	
キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	ボクシング(ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	ボクシング(ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	
15	15	15	15	15	15	15	
キックボクシング(ダイエット) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	キックボクシング(ダイエット) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	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) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	キックボクシング(ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	
16	16	16	16	16	16	16	
キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	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(コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	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(コンビネーションミット) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	
17	17	17	17	17	17	17	
キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	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」 田村 優悟 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験」 永井 辰 難易度★ 強度▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度▼▼▼	ボクシング(自主練習&ミット2R) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼▼	
18	18	18	18	18	17:45class ends 18:00close  インストラクター スクール		
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) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田村 優悟 難易度★ 強度▼▼	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(コンビネーションミット) 永井 辰 難易度★ 強度▼▼			
19	19	19	19	19			
キックボクシング(コンビネーションミット) 杉本 博文 難易度★ 強度▼	ボクシング(ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 永井 辰 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験」 田村 優悟 難易度★ 強度▼	ボクシング(コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 永井 辰 難易度★ 強度▼▼		
20	20	20	20	20			
キックボクシング(ダイエット) 杉本 博文 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 田村 優悟 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験」 田村 優悟 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 永井 辰 難易度★ 強度▼		
21	21	21	21	21			
キックボクシング(初心者) 杉本 博文 難易度★ 強度▼	ボクシング(コンビネーションミット) 尾崎 誠哉 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 田村 優悟 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 永井 辰 難易度★ 強度▼▼	※祝日は7時～18時までの営業になります。 ・1/1は9時～12時までとなります。1/2は休館 1/3、1/8は7時～18時まで営業となります ※ミット1Rのクラスは、参加人数以下の場合のみミット2R持ちまま 参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます		
キックボクシング(自主練習&ミット2R) 杉本 博文 難易度★ 強度▼▼▼	ボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 田村 優悟 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永井 辰 難易度★ 強度▼▼▼			
22	22	22	22	22			
キックボクシング(自主練習&ミット2R) 杉本 博文 難易度★ 強度▼▼▼	ボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 田村 優悟 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★ 強度▼▼▼	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永井 辰 難易度★ 強度▼▼▼			
23	22:45class ends 23:00 close				23		



**平丸 勝基**

：ボクシング MMA キック キッズレスリング  
2000年プロボクシングA級トーナメント優勝  
元OFB日本王者 元トリビュレートMMA65kg王者  
格闘技歴：30年  
本物の格闘技を楽しく笑顔でお届けします。

COMING SOON

**パーソナルスタッフ**

**平丸 勝基  
TOMO**



**杉本 博文**

1979年9月21日(44)  
指導クラス：キックボクシング  
格闘技歴：相撲、空手、空道等30年  
一緒に楽しくトレーニングしましょう♪

COMING SOON

**栗原璃穂**

2005年1月20日(18)

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1年  
格闘技で日本を健康に！

COMING SOON

**yamaguchi**

指導クラス：ボクシング、ダンス  
格闘技歴：ボクシング4年、ダンス9年  
基礎、応用、楽しいレッスン！なんでもお任せ下さい！



**TOMO**

ボクシング・キックボクシング・ストレッチ  
ボディビル  
全日本大会準優勝  
国際大会  
マッスルコンテスト日本大会優勝2020年

ウエイトリフティング  
2019年東京大会優勝2019



**永井 辰**

2001年3月3日(22)

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7年  
格闘技で日本を健康に！

COMING SOON

**大村 匠**

指導クラス：キックボクシング

一緒に楽しくトレーニングしましょう♪



**田村 健悟**

1994年2月20日(29)

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2年  
きつくてしっかり追込みたい方



**尾崎 誠哉**

1997年2月10日(26)

指導クラス：ボクシング  
格闘技歴：ボクシング12年国体3位プロ7戦4勝2敗1分け  
格闘技で日本を健康に！