



★ファイトフィット新橋 1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) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 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。 お間違の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1/8祝日18:00までの営業		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) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 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」 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 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 (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼			無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！
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) 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 森 貴慎 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) 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」 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▼	
13	キックボクシング (初心者) 岩瀬 将大 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 「無料体験限定」 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩瀬 将大 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) 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (ダイエット) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度▼	キックボクシング (初級テクニック) 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」 岩瀬 将大 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 (ダイエット) 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 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) 岩瀬 将大 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」 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩瀬 将大 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)	ボクシング(初心者) 杉山 功一	16
17	キックボクシング (ダイエット) 岩瀬 将大 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) 森 貴慎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	16:45classends 17:00close		17
18	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)	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持ってませんのでご了承ください。 また、途中から参加された方のミットは持っていない場合がございます。		18
19	フィジカルトレーニング (初心者) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 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 (ダイエット) 岩瀬 将大 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 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。		19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 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」 岩瀬 将大 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▼	※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。		20
21	キックボクシング 「無料体験限定」 岩瀬 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 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」 岩瀬 将大 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▼			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



岩瀬 将大

1985年4月26日(38)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。



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

COMING SOON

森 貴慎

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
格闘技で幸せに!