

★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 1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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	ブラジリアン柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	休館日	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	12
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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	ボクシング(初級テクニク) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	ブラジリアン柔術 (打ち込み) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	※トレーニングを ご希望の方は ファイティングラボ新潟 をご利用ください。	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	13
14	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	※ミット1R表記のクラス 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 はミットは持てません のでご了承下さい。 また、途中から参加され た方のミットは持てない 場合がございます。	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♥	14
15	ボクシング(初級テクニク) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	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♥♥ミット1R		フィジカルトレーニング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	15
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♥♥	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♥	17
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	18
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) 「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」 渡邊 晋介 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♥	※ファイトフィットはマスパバー、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。 ※年始営業につき1/1,1/2休館、1/3は18時まで、1/4~通常 営業。 1/8は祝日の為18時までの営業です。	19	
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♥♥		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!