

# ★ファイトフィット新宿 1月時間割★

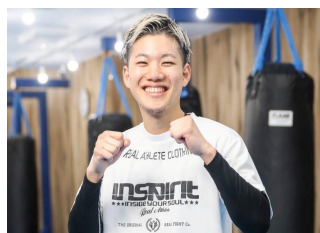
【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(祝日は18時まで)

【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	ボクシング (モーニング) 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 永井 展 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 栗原 瑠穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	※9月から祝日は18時までの営業になります。 12/31、1/2は9時~12時までとなります。1/1は休館 1/3、1/8は7時~18時まで営業となります	
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 奔田 航 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑠穂 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start	
9	ボクシング(モデルシニア) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 奔田 航 難易度★ 強度♥	初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 永井 展 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 「無料体験限定」 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥
10	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 奔田 航 難易度★ 強度♥	総合格闘技 (初心者) 吉越 博司 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 栗原 瑠穂 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 永井 展 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 健悟 難易度★ 強度♥
11	ボクシング 「無料体験限定」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 永井 展 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田村 健悟 難易度★ 強度♥
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 (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥
13	ボクシング(初心者) 矢代 明博 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」 奔田 航 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)	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 永井 展 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)	キックボクシング(モデルシニア) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)
14	ボクシング(初心者) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 奔田 航 難易度★ 強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験」 永井 展 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田村 健悟 難易度★ 強度♥
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 永井 展 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 健悟 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥
16	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)	ボクシング 「無料体験限定」 矢代 明博 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」 田村 健悟 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 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)	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 矢代 明博 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 (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥
18	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 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(初心者) 「無料体験」 奔田 航 難易度★ 強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング (初心者) 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 田村 健悟 難易度★ 強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 奔田 航 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 橋爪 翼 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 橋爪 翼 難易度★ 強度♥	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、時間割と 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。 *※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合はの 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	
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 永井 展 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 健悟 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (初心者) 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 奔田 航 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 橋爪 翼 難易度★ 強度♥♥		
21	キックボクシング (ダイエット) 永井 展 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 難易度★ 強度♥	キックボクシング (中級者) 橋爪 翼 難易度★ 強度♥♥		
22	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 永井 展 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥	ボクシング (自主練習&ミット)★ 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 奔田 航 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット)★ 橋爪 翼 難易度★ 強度♥~♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



**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い込みたい方



**吉越 博司**  
 1998年11月10日(25)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング9年 総合格闘技1年  
 怪我に気を付けてレッスンします！



**市川 裕隆**  
 1967年1月11日(56)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:6年  
 楽しく格闘技しましょう！



**冨田 航**  
 1983年8月9日(40)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ムエタイ3年  
 キックボクシングで健康な身体作りを



**矢代 明博**  
 1994年6月23日(29)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分  
 ボクシングを皆様で楽しみましょう



**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

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！

**橋爪 翼**  
 指導クラス:キックボクシング