

# ★ファイトフィット新宿 2月時間割★

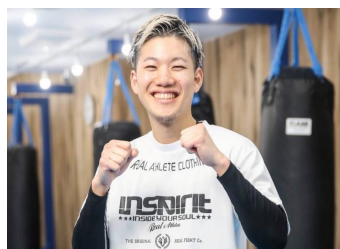
【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(祝日は18時まで)

【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	※祝日の営業時間のお知らせ 2/12(月) 7時~18時 2/23(金) 7時~18時	
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2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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 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2R) 永井 展 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★ 強度♥~♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 橋爪 翼 難易度★ 強度♥~♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



<b>田村 健悟</b>
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

<b>吉越 博司</b>
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！

<b>市川 裕隆</b>
1967年1月11日(57) 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！



<b>斧田 航</b>
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

<b>矢代 明博</b>
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

<b>永井 辰</b>
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！



<b>栗原 璃穂</b>
2005年1月20日(19) 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

<b>橋爪 翼</b>
指導クラス:キックボクシング