

# ★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 2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
	<b>12:00open 12:10start</b>							
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(初級テクニック) 「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(初級テクニック) 「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♥♥	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♥♥	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♥	※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。 ※2/12月、2/23(金)は祝日の為18時までの営業です。	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)	17:45class ends 18:00close	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♥			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♥			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	<b>20:45 class ends 21:00 close</b>							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！