



# ★ファイトフィット新橋 4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▼			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) 和田 拓也 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▼	※祝日は18時まで 4/29(月)祝日18:00までの営業		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」 和田 拓也 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」 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) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 和田 拓也 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!!		10
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▼	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) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	12:00open 12:10start		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)	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 (ダイエット) 岩淵 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」 (ダイエット) 平丸 勝基 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▼	12
13	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 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	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 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	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 (ダイエット) 岩淵 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」 (ダイエット) 平丸 勝基 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	ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 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) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 平丸 勝基	ボクシング(初心者) 杉山 功一	16
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 芹澤 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 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	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 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)	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ない場合がございます。		18
19	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 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▼	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) 岩淵 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▼			19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岩淵 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▼	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」 岩淵 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▼	※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。		20
21	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 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▼	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」 岩淵 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▼	※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。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット1R) 杉山 功一 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミット1R) 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

**芹澤**

指導クラス:キックボクシング  
初心者の方にも丁寧に楽しんでもらえる様指導します。  
よろしく願っています!



**平丸 勝基**

1976年7月12日(46)  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
格闘技歴:30年  
武天老師を目指す格闘ババ  
考えるな!感じろ! 楽しい格闘技



**谷川 健志**

1997年7月5日(26)  
指導クラス:キックボクシング 空手  
格闘技歴空手11年、キックボクシング2年  
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう

COMING SOON

**出田 裕一**

1984年10月7日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
楽しんで頑張ってください!!