



# ★ファイトフィット新橋 5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) 稲垣 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 稲垣 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▼	※祝日は18時まで 5/3(金)、5/6(月)祝日18:00までの営業		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) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 稲垣 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▼	フレックスクラスは音楽に合わせてのストレッチクラスのため自主練習、サンドバッグ禁止になります。		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」 稲垣 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▼	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		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) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 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▼			12:00open 12:10start		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)	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 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▼					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▼	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 「無料体験限定」 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	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」 芹澤 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▼	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 「無料体験限定」 和田 拓也 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」 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▼	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) 芹澤 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▼	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) 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 (初心者) 和田 拓也 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▼	フレックスクラス (初心者) 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 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度▼	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)	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 (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)	16:30 自主練習 16:30 自主練習		17		
18	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 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)	※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) 土居 海 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」 土居 海 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」 土居 海 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2R) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 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2R) 杉山 功一 難易度★強度▼			22		
23			22:45class ends 23:00 close					23		

# ファイトフィット新橋 インストラクター紹介

店舗代表 和田拓也

1992年6月30日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜15:00~17:00水曜9:00~10:00、19:00~22:00  
木曜6:00~11:00  
格闘技歴:24年  
キックボクシングをライフワークに!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



鳴海 秀哉

1994年9月19日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜16:00~17:00、火曜7:00~17:00  
水曜7:00~17:00  
格闘技歴:17年  
一言:格闘技で健康に!



岩瀬 将大

1985年4月26日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜13:00~18:00  
格闘技歴:10年  
一言:格闘技全般なんでも聞いてください。



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  
指導時間:  
火曜7:00~12:00  
格闘技歴:25年 格闘空手 式段  
一言:格闘技で健康に!



杉山 功一

1978年9月25日(45)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~23:00、金曜19:00~23:00  
日曜12:00~17:00  
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  
一言:格闘技で健康に!

COMING SOON

COMING SOON



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

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。  
よろしくお願いたします!



平丸 勝基

1976年7月12日(47)  
指導クラス:  
指導時間:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
土曜12:00~17:00  
格闘技歴:30年  
一言:考えるな!感じる! 楽しい格闘技

出田 裕一

1984年10月7日(39)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜13:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
一言:格闘技で健康に!



稲垣 翔大

生年月日...2002年9月25日(21)  
指導時間:木曜7時~12時  
出身地...東京都  
指導内容...キックボクシング  
一言...格闘技を通して一緒に健康にならしましょう!