



★ファイトフィット新橋 7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) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 和田 拓也 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 7月の祝日は7月15日月曜日です。		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) 佐々木 康博 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▼	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」 佐々木 康博 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▼	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) 佐々木 康博 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▼			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▼			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」 岩瀬 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」 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 (ダイエット) 岩瀬 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▼	フレックスクラス (初心者) 岩瀬 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」 岩瀬 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▼	キックボクシング (初心者) 岩瀬 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▼	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)	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)	初級フィジカル (初心者) 岩瀬 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)	※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下さい。 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 (コンビネーションミット) 岩瀬 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▼	※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。		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」 岩瀬 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▼			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」 岩瀬 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▼			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10:00~11:00
格闘技歴:24年
キックボクシングをライフワークに! ミットNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



嶋海 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:10年
一言:格闘技で健康に! おしゃべりNo.1



岩淵 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。笑顔No.1



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! 笑顔No.1



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...東日本新人王連優勝など
一言:格闘技で健康に! 幸せNo.1

COMING SOON

COMING SOON



土居 海

1986年7月24日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜18:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング16年
一言:格闘技で健康に! 身体の特徴の多さNo.1

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! おしゃべりNo.1



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! 美しい格闘技No.1

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! 達成感のあるレッスンNo.1



佐々木 康博

1983年12月13日(40)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
水曜19:00~22:00、日曜12:00~18:00
格闘技歴:ボクシング歴15年、柔術6年
一言:格闘技で健康に! 格闘技への情熱No.1