



# ★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 11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 ■無料体験限定

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！！	
11							
12:00open 12:10start							
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」 小林 孝秀 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	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	
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♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小林 孝秀 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」 山本 拓哉 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。	
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」 小林 孝秀 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) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	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。	
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 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	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	17:45class ends 18:00close	
16	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	ブラジリアン柔術 (打ち込み) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	
17	フィジカルトレーニング 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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 (中級) 小林 孝秀 難易度★★ 強度♥♥	
18	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	ノーギ柔術 (ダイエット) 小林 孝秀 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♥ミット1R	ボクシング(初心者) 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	キックボクシング (ダイエット) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	
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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 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」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	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 (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♥♥ミット1R	
20	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	総合格闘技 (ダイエット) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング 山本 拓哉 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 (コンビネーションミット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	
21	20:45 class ends 21:00 close					※11/4(月)は祝日の為 12時-18時までの営業です。	

# ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前

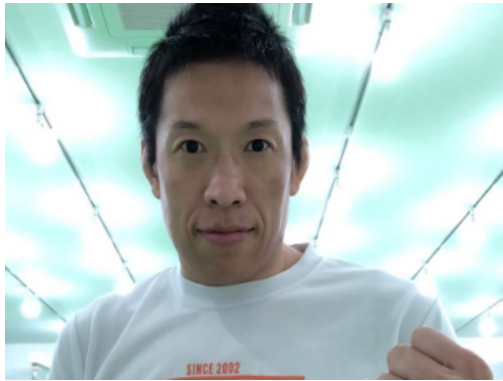
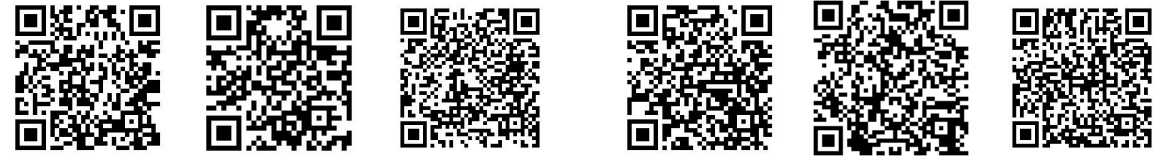
# インストラクター紹介

**店舗代表 桑原 瞳**

お掃除No.1  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル、  
有酸素、ノーギ柔術ダイエット  
指導時間:  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術  
一言:楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**小林 孝秀**  
追い込みトレーニングNo.1  
1975年10月6日(49)  
指導クラス:キックボクシング、ブラジリアン柔術  
指導時間:火曜12:00~、金曜12:00~14:00、日曜12:00~18:00  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術24年黒帯  
プロフェッショナル修斗戦績:11戦2勝8敗1分  
一言:格闘技をやり抜くことで健康に!!



**山本 拓哉**  
細かな指導No.1  
1995年3月9日(29)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜水曜木曜12:00~21:00、金曜14:00~21:00  
格闘技歴:ボクシング4年  
一言:初めての方でも楽しく格闘技!



**渡邊 晋介**  
物腰柔らかNo.1  
1996年7月8日(28)  
指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術  
指導時間:  
木曜19:00~21:00  
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術3年  
一言:格闘技を楽しみながら健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net