



★ファイトフィット新橋 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(水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) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 嶋海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R	※初日は10時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。		7	
8	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 嶋海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R	※有酸素ボクシングクラス 中は、 ランニングのみでなく、大きな着る出るトレーニングは 禁止となります。ご了承ください。 ※年末年始は短期営業となります ・12月31日(火)、1月1日(水)、1月2日(木) ・12:00~18:00 ・1月3日(金)⇒7:00~18:00		8	
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 嶋海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R	12:00open 12:10start		9	
10	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 嶋海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R			10	
11	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 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) 石戸谷 隆幸 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 (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 嶋海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R			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▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 原田 聖也 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 「無料体験方限定」 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	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 (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 原田 聖也 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 (コンビネーションミット) 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	13	
14	ボクシング (ダイエツト) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 原田 聖也 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 (初心者) 難易度★強度▼ミット1R	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▼ミット1R	14	
15	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 原田 聖也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	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▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 原田 聖也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 杉山 功一 ミット1R 16:30 自主練習	16	
17	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」 佐々木 康博 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) 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 原田 聖也 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)	16:45classends 17:00close		17	
18	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 佐々木 康博 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 (初心者) 西片 慶 難易度★強度▼ミット1R	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▼ミット1R	※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たせ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たない場合がございます。		18	
19	キックボクシング (ダイエツト) 土居 海 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▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 西片 慶 難易度★強度▼ミット1R	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▼	※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▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 和田 拓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 西片 慶 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	※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。		20	
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 ミット1R 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▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 西片 慶 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R			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) 佐々木 康博 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 西片 慶 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▼			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 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

店舗SNS



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:10年
一言:格闘技で健康に!おしゃべり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15:00~23:00
日曜12:00~17:00
格闘技歴:ボクシング20年
・タイトルホルダー日本人生最優勝など
一言:格闘技で健康に!幸せNo.1



西片 慶

1987年3月9日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:格闘技やダイエットのなぜ?にお答えいたします

分かりやすさNo.1

COMING SOON

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。
よろしくお願いたします!おしゃべりNo.1
指導時間 水曜 12時~18時



原田 聖也

2001年11月9日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜12:00~18:00
格闘技歴:4年
一言:楽しく格闘技しましょう!楽しさ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18:00~17:00
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



和田 拓也

1992年06月30日(32)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜18:00~23:00
格闘技歴:24年
一言:楽しく格闘技しましょう!ミットNo.1



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



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18:00~23:00
格闘技歴:25年 格闘空手 式院
一言:格闘技で健康に!実戦No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net