



★ファイトフィット新橋 2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

7:00 OPEN 7:10 START

	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) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼ミット1R			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) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R			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 【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 (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R			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 (有酸素) 佐々木 康博 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▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 隆幸 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 (コンピネーションミット) 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 (コンピネーションミット) 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) 石戸谷 隆幸 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 (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) 【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) 【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 【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 (ダイエット) 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 (コンピネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	13
14	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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 (ダイエット) 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 (ダイエット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (コンピネーションミット) 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 (ダイエット) 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 原田 聖也 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	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	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 (コンピネーションミット) 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) 【無料体験】 芹澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 原田 聖也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 杉山 功一 ミット1R	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 (コンピネーションミット) 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 (コンピネーションミット) 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4人以上の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合ミットは持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あります。	18
19	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼	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 (コンピネーションミット) 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▼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		※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(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 (中級者ミット) 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、マスマーリングを 含むスパリングは禁止です。 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) 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) 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▼			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17:00~22:00、火曜7:00~12:00
格闘技歴:ボクシング歴11年、柔術9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
金曜7:00~12:00
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
金曜15:00~23:00
日曜12:00~17:00
格闘技歴:ボクシング20年
・タイムパ...等日本人選手優勝など
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

分かりやすい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5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



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12:00~17:00
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 水曜 7:00~12:00
格闘技歴:25年 格闘空手 武院
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