



# ★ファイトフィット新宿東口駅前 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休) 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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	7:00open 7:10start						
7	キックボクシング (モーニング) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	9:00open 9:10start	
8	キックボクシング(超初心者) 「来店5回未満者限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R		
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット無し	ヒップホップ yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (初心者) yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 大村 匠 難易度★ 強度♥♥ミット1R
10	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 大村 匠 難易度★ 強度♥
11	キックボクシング (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (初心者) yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ヒップホップ yamaguchi 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 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) 「無料体験」 大村 匠 難易度★ 強度♥ミット無し
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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ヒップホップ yamaguchi 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)
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田村 健悟 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」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 栗原 瑞穂 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)	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」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 大村 匠 難易度★ 強度♥
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 大村 匠 難易度★ 強度♥ミット1R
15	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 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」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 大村 匠 難易度★ 強度♥♥ミット無し
16	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」 小山内 詩音 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 (コンビネーションミット) 平丸 勝基 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) 小山内 詩音 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) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 大村 匠 難易度★ 強度♥ミット無し
17	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 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」 田村 健悟 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 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)	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 栗原 瑞穂 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大村 匠 難易度★ 強度♥~♥♥♥
18	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 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) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(超初心者) 「来店5回未満者限定」 田村 健悟 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	17:45class ends 18:00close	
19	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♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 田村 健悟 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田村 健悟 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」 平丸 勝基 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」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	インストラクター スクール	
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 小山内 詩音 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) 田村・梅澤 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	※祝日、短縮営業の営業時間のお知らせ 3/20 7:00~18:00	
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 田村・梅澤 難易度★ 強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小山内 詩音 難易度★ 強度♥♥ミット1R	* 超初心者クラスのご参加は入会5回未満の方限定です	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村・梅澤 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小山内 詩音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※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せていない場合がございます	
23	22:45class ends 23:00 close						

# ファイトフィット新宿東口駅前 インストラクター紹介

**店舗代表 田村 健悟**

1994年2月20日(31)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月曜7:00~18:00水曜17:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング2年  
 戦績 4戦3勝1敗 タイトル/ランキング:なし  
 一言:きつてしっかり違い込みたい方、店舗美化No.1



## 店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**平丸 勝基**

1976年7月12日(48)  
 指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
 指導時間:月曜17:00~23:00、木曜14:00~23:00  
 格闘技歴:30年  
 2000年プロボクシングA級トーナメント優勝  
 元OFB日本王者 元112ポンドMMA格闘技王者  
 一言:気天を誇るを目指す格闘技No.1  
 考える! 感じる! 楽しい格闘技No.1



**小山内 詞音**

2002年11月19日(22)  
 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
 指導時間:火曜13:00~23:00  
 格闘技歴:総合1年、柔道4年、空道2年  
 戦績:なし タイトル/ランキング:なし  
 一言:キックボクシングで健康な身体作りを、楽しさNo.1



**栗原璃穂**

2005年1月20日(20)  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:水曜7:00~16:00、金曜14:00~23:00土曜9:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング1年  
 戦績 4戦2勝2敗 タイトル/ランキング:なし  
 一言:格闘技で健康に! 面白さNo.1



**梅澤 礼**

2004年5月25日(20)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:木曜13:00~22:00、土曜9:00~15:00  
 格闘技歴:空手10年、キックボクシング7年  
 戦績:空手日本選手権優勝、キックボクシング3勝2敗  
 一言:常に全力で頑張ります! 若さNo.1



**野津 良太**

ミット指導No.1  
 1987年6月18日(37)  
 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:キックボクシング8年  
 戦績:21戦11勝10敗 ランキング:AJKFライト級1位  
 キックボクシングの事なら気軽に質問してください

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net