



# ★ファイトフィット新橋 3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) 鳴海 秀哉 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) 鳴海 秀哉 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) 鳴海 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) 鳴海 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 (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(初心者) 【無料体験】 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(初心者) (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)			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) 【無料体験】 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			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) 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			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 (中級者向け) 【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			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

※平日は18時までの営業になります。  
お間違いのないようご注意ください。

※有酸素ボクシングクラス、中は  
コンピネーションミットなど、大きな音の出るトレーニングは  
禁止となります。ご了承ください。お申し込みをお願いします。  
営業時間のお知らせ  
3/20 は18時までとなります。  
最終クラスは17:30までです。

12:00open 12:10start

※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ません。

※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。

※ファイトフィット店では、マッスバーリングを  
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。

# 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(41)  
指導クラス:キックボクシング、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15年、柔術6年  
一言:格闘技で健康に!格闘技への情熱No.1



壺海 秀敏

1984年8月19日(30)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜17:00~12:00  
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(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
金曜15:00~23:00  
日曜2:00~7:30  
格闘技歴:ボクシング20年  
・タイトル... 真日本新人王 柔道準など  
一言:格闘技で健康に!幸せNo.1



西片 慶

1987年3月9日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜18:00~23:00  
格闘技歴:キックボクシング  
一言:格闘技やイベントのせうにお答えいたします  
分かりやすさNo.1



原田 聖也

2001年11月3日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜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



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(38)  
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(48)  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
指導時間:  
水曜 木曜 日 7:00~12:00  
格闘技歴:25年 格闘空手 武役  
一言:格闘技で健康に!笑顔No.1



出田 裕一

1984年10月7日(40)  
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  
戦績:35戦18勝16敗  
ランキング:第41代日本スーパーフェルター級王者  
一言:色々なレッスンを楽しんできましょう!  
★達成感のあるレッスンNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net