



★ファイトフィット新潟海老ヶ瀬インター前 3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		
10	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！							10	
11	12:00open 12:10start							11	
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」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 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 ※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。 ※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。		キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	12
13	ボクシング (中級) 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」 桑原 瞳 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」 桑原 瞳 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♥♥			キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★★ 強度♥ミット無し	13
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」 桑原 瞳 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) 桑原 瞳 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			キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	14
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」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し			フィジカルトレーニング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット無し	15
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) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 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			キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥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)	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 (レディース) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	17		
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) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (有酸素) 桑原 瞳 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	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	17:45class ends 18:00close		18	
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 (中級) 小林 孝秀 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」 桑原 瞳 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♥	ブラジリアン柔術 (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	※ファイトフィットはマスパパー、スパーリング等禁止と なっております。対人練習を行う場合は、必ずインストラク ターの管理のもと行ってください。 ※インストラクターの都合により、時間割が変更されること があります。SNSで告知しますのでご確認の上ご来店く ださい。 ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねる場合がございます。		19
20	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	総合格闘技 (ダイエット) 小林 孝秀 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」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング中級 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 (中級) 山本 拓哉 難易度★★ 強度♥ミット無し			20
21	20:45 class ends 21:00 close					3/20(木)は祝日の為 12:00~18:00		21	

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:火曜12:00~19:00、水曜12:00~21:00
日曜12:00~18:00
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19:00~、金曜12:00~14:00
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(30)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜木曜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:ブラジリアン柔術、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年青帯
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