



# ★ファイトフィット新宿 4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(祝日は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 (初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 大城 良太 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 栗原 璃穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	※祝日、短縮営業の営業時間のお知らせ 4/29 7:00~18:00	
8	キックボクシング(初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 吉越 博司 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 大城良太 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 栗原 璃穂 難易度★ 強度♥ミット無し	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング (コンビネーションミット) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット1R	初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥ミット無し	レスリング (初心者) 大城 良太 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(初心者) 栗原 璃穂 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 大城 良太 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 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し
10	キックボクシング(ダイエット) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット無し	総合格闘技 (中級者) 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 大城 良太 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 璃穂 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 大城 良太 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 詞音 難易度★ 強度♥♥ミット無し
11	キックボクシング(初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 大城 良太 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 栗原 璃穂 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(初心者) 小山内 詞音 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)	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 (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥♥ミット無し
13	キックボクシング(初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 梅澤 礼 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) 大城良太 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(モデルシニア) 市川 裕隆 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)
14	総合格闘技 (初心者) 小山内 詞音 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) 梅澤 礼 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 大城 良太 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し
15	キックボクシング(ダイエット) 小山内 詞音 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)	ボクシング(初心者) 矢代 明博 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) 大城 良太 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) 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥♥ミット1R
16	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)	ボクシング 「無料体験限定」 矢代 明博 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 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 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 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し
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 (ダイエット) 田村 健悟 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) 矢代 明博 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)	ウェイトトレーニング 田村 健悟 難易度★★ 強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小山内 詞音 難易度★ 強度♥~♥♥♥
18	キックボクシング 「無料体験限定」 大城 良太 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 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(初心者) 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)	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング (初心者) 大城良太 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット無し	<p>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、時間割と 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。 *※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 *超初心者クラスのご参加は入会5回未満の方限定です ウェイトトレーニング中はパワーラックのご利用は 出来ません。</p>	
20	レスリング (初心者) 大城 良太 難易度★ 強度♥♥♥	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	ボクシング (初心者) 矢代 明博 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) 田村 健悟 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) 田村 健悟 難易度★ 強度♥ミット1R		
21	キックボクシング (初心者) 大城良太 難易度★ 強度♥ミット1R	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) 「無料体験」 矢代 明博 難易度★ 強度♥ミット無し	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	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		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大城 良太 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						

# ファイトフィット新宿 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17:00~23:00、金曜14:00~23:00  
木曜18:00~23:00土曜16:00~18:00、  
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@



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:日曜9:00~18:00  
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



矢代 明博

1994年6月23日(30)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間: 月曜7:00~16:00、水曜14:00~23:00  
格闘技歴:ボクシング15年  
戦績:プロ2勝5敗2分 タイトル/ランキング:なし  
一言:ボクシングを皆様に楽しませよう、ミットNo.1



吉越 博司

1998年11月10日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 水曜7:00~10:00  
格闘技歴:ボクシング6年 総合格闘技1年  
戦績:不明 タイトル/ランキング:不明  
一言:怪我に気を付けてレッスンします! 総合格闘技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7:00~12:00  
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



市川 裕隆

1967年1月11日(58)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 土曜12:00~16:00  
格闘技歴:6年  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:楽しく格闘技しましょう! 丁寧No.1



大城 良太

2004年6月16日(20)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 月曜18:00~23:00、木曜7:00~16:00、土曜9:00~11:00  
格闘技歴:キックボクシング/総合格闘技、レスリング  
戦績:タイトル/ランキング:なし  
一言:ご来店お待ちしております! レスリングNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



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2勝2敗  
一言:常に全力で頑張ります! 若さNo.1