



★ファイトフィット新橋 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00 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

	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) 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) 和田・原田 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	土日を除く 祝日の営業時間は		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) 【無料体験】 和田・原田 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥ミット1R	7:00～18:00となります。		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(初心者) 【無料体験】 和田・原田 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥ミット1R	5/5(月)、5/6(火)7:00～18:00		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	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) 【無料体験】 和田・原田 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 (コンビネーションミット) 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 (コンビネーションミット) 和田・原田 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) 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 (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	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) 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 (コンビネーションミット) 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) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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 (コンビネーションミット) 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	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】 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 (コンビネーションミット) 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	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) 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 16:30 自主練習	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	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】 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	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) 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 (コンビネーションミット) 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ください。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。		18
19	キックボクシング (ダイエット) 和田 拓也 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 (コンビネーションミット) 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】 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット1R	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) 【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	※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	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (有酸素) 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (中級テクニク) 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。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 和田 拓也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 和田 拓也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 西片 慶 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(41)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~12:00 火曜7:00~23:00 水曜7:00~11:00
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



鳴海 秀哉

1984年9月19日(30)
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



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7:00~18:00
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(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
経歴: 35戦18勝16敗
ランキング: 第41代日本スーパーウェルター級王者
一言: 色々なレッスンを楽しんでいきましょう!
★達成感のあるレッスン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12:00~17:00
格闘技歴: ボクシング20年
・タイトル... 実日本新人王準優勝など
一言: 格闘技で健康に! 華さNo.1

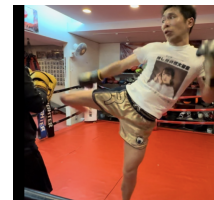


和田 拓也

1992年06月30日(32)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
月曜19:00~22:00 火曜13:00~17:00 水曜19:00~22:00
木曜17:00~12:00 格闘技歴: 24年
一言: 楽しく格闘技しましょう! ミットNo.1



店舗SNS



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: 格闘技やダイエットのなせ方にお答えいたします

分かります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:
火曜7:00~12:00 土曜12:00~17:00
格闘技歴: 25年 親友空手 元役
一言: 格闘技で健康に! 笑顔No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net