



★ファイトフィット新宿 7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7:00～18:00)

【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 ※ 祝日営業時間 7/21 18:00close		7
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 大城 良太 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 璃穂 難易度★ 強度♥ミット無し			8
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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 栗原 璃穂 難易度★ 強度♥ミット無し		9:00open 9:10start	9
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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 (初心者) 吉越 博司 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1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し	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)	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	12
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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(モデルシア) 【無料体験】 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)	13
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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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 (初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 小山内 詞音 難易度★ 強度♥ミット無し	14
15	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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	15
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	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 (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♥~♥♥♥	17
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) 【無料体験】 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		18
19	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 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	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クラス中はパワーラックのご利用は 出来ません。		19
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 (ダイエット) 田村 健悟 難易度★ ★ 強度♥♥♥♥ミット無し			20
21	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 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			21
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♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

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
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜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
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
指導クラス: ボクシング
指導時間: 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
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜7:00~12:00
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
指導クラス: ボクシング、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
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
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
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜7:00~15:00
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