



★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	※祝日の営業時間のお知らせ 5/5(月)7時~18時 5/6(火)7時~18時		
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
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			8
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) (コンビネーションミット) 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			9
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			10
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	
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	
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	
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	
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	
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		
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	<small>※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。</small>		
19	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) 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▼	<small>※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。</small>		
20	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) 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 (中級者向け) 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	<small>※ファイトフィット店では、マンスバーリングを 含むスバ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。</small>		
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 (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		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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▼	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) 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▼	21		
23	22:45class ends 23:00 close					22		

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



嶋海 秀哉

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10:00~12:00
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 柔道準など
一言:格闘技で健康に! 華さNo.1



西片 慶

1987年3月6日(38)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:木曜(00:00~23:00)
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ぜ?にお答えいたします
分かります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:
本業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



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19:00~23:00
本業日7:00~12:00 格闘技歴:24年
一言:楽しく格闘技しましょう! ミットNo.1



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 経典空手 3次
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
経典:3級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ます! 一言:色々なレッスンを楽しんでいます!
★達成感のあるレッスンNo.1



店舗SNS



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net