★中野トイカツ道場　12月時間割★

格闘技の食べ放題！朝活！朝格！朝7時から夜23時まで年中無休！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月～金曜 7：00～23：00　土曜 9：00～22：00　日曜 9：30～23：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 津崎★	※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピースと膝当てを着用してください。	※キックボックス時は自主練習はできません。	7
8	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★（無料体験）	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★（無料体験）	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	8:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	9:00 open		8
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	9:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★	9:30 open 9:40 キッズレスリング＆フィジカル 青山・1回500円★	9
10	ダイエットキック 津崎★（体験） 寝技初心者 齊藤曜★（体験）	10:00 ダイエットキック 石戸谷★（無料体験）	10:00 ダイエットキック 石戸谷★（無料体験）	10:00 ダイエットキック 津崎★（無料体験）	10:00 超初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	10:00 グループキック 津崎★	入れ替え	10
11	ダイエットキック 津崎★（体験） 寝技スパー 齊藤曜★★	11:00 中級フィジカル 石戸谷★	11:00 ダイエットキック 石戸谷★（無料体験）	11:00 ダイエットキック 津崎★（無料体験）	11:00 超初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	11:00 ダイエットムエタイ ビー★ 初心者キック 津崎★（体験）	11:00 キックボックス 大川・体験500円★	11
12	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 齊藤曜★（体験）	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 石戸谷★（体験）	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 石戸谷★（体験）	12:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	12:00 超初心者ムエタイ ビー★	ダイエットキック 津崎★（体験）	12:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★（無料体験）	12
13	超初心者ムエタイ ビー★ 総合クラス 齊藤曜★★★	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 中桐★（体験）	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 中桐★（体験）	13:00 超初心者ムエタイ 津崎★（無料体験）	13:00 超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 津崎★（体験）	13:00 ダイエットムエタイ ビー★	13:00 初心者キックボクシング 浩太郎★	13
14	14:00 ダイエットムエタイ ビー★ 初心者キック 津崎★（体験）	14:00 ダイエットムエタイ ビー★ 初心者キック 中桐★（体験）	14:00 ダイエットムエタイ ビー★ 初級フィジカル 中桐★	14:00 超寝技初心者 國金★（無料体験）	超初心者ムエタイ ビー★ 超初心者キック 津崎★（体験）	初心者キック 津崎★（体験）	ダイエットキック 高田★（体験） フリー＆ミット 浩太郎★	14
15		初心者キック 中桐★（体験）	レディースクラス 中桐★（体験）	15:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	ダイエットムエタイ ビー★ 初心者キック 津崎★（体験）	ダイエットムエタイ ビー★ ダイエットキック 津崎★（体験）	15:00 初心者キックボクシング 高田★	15
16	超初心者キック 齊藤曜★（体験） キッズレスリング1青山 1回500円★	16:00 超初心者ムエタイ ビー★ 初級フィジカル 中桐★	16:00 超初心者ムエタイ ビー★ レディースクラス 中桐★	16:00 初心者キックボクシング 津崎★（無料体験）	ダイエットムエタイ ビー★ キッズグラップリング 寒河江1回500円★	16:00 TRXトレーニング 長嶺★	16:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★（無料体験）	16
17	初心者キック 齊藤曜★（体験） キッズレスリング2青山 1回500円★	キッズレスリング中桐 1回500円★	キッズレスリング中桐 1回500円★	ダイエットキック 手塚★（体験） キッズグラップリング 寒河江1回500円★	超初心者ムエタイ ビー★ キッズキックボクシング 手塚・1回500円★	超初心者ムエタイ ビー★ 初心者キック 和田★	初心者キック 高田★（体験） フリー＆ミット 浩太郎★	17
18	初級フィジカルトレーニング 長嶺★ キッズフィジカル齊藤曜 1回500円★	ダイエットキック 手塚★（体験） キッズ体操 中桐 1回500円★	ダイエットキック 手塚★（体験） キッズ体操 中桐 1回500円★	18:00 超初心者キックボクシング 手塚★	18:00 初心者キックボクシング 手塚★	ダイエットムエタイ ビー★ ダイエットキック 和田★（体験）	18:00 キックスパー 高田・浩太郎★★	18
19	超初心者キック 齊藤曜★（体験） キックミット 手塚★	ダイエットキック 市川★（体験） キックミット 手塚★	ダイエットムエタイ ビー★ 初心者キック 手塚★（体験）	初心者キック 手塚★（体験） 超寝技初心者 宍野★（体験）	ボクシングマス 横田★★（パンチ限定） 初心者キック 手塚★（体験）	キックスパー ビー★★ 超初心者キック 和田★	ダイエットキック 高田★（体験） フリー＆ミット 浩太郎★	19
20	キックスパー 手塚★★ 初心者キック 齊藤曜★	超初心者キック 市川★ キックスパー 手塚★★	ダイエットムエタイ ビー★ キックスパー 手塚★★	20:00 キックスパー 手塚★★	20:00 キックスパー 手塚・横田★★	20:00 キックミット 和田★ 寝技中級者 久松★★	20:00 総合打ち込み 齊藤曜★★	20
21	21:00 ボクシングミット 西垣★ 21:00 キックミット 手塚★	21:00 初心者キック 市川★ 寝技スパー 手塚★★	超初心者ムエタイ ビー★ 寝技スパー 手塚★★	21:00 寝技スパー 手塚★★	21:00 ボクシングミット 横田★ 21:00 キックミット 手塚★	総合クラス 久松★★	21:00 総合クラス 齊藤曜★★★	21
22		総合クラス 手塚★★	22:00 総合クラス 手塚★★	22;00 総合クラス 手塚★★		21:50クラス終了　22:00 close	22:00 フィジカル 齊藤曜★★	22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★トイカツグラップリング東中野　12月時間割★

Toikatsu Grappling HIGASHINAKANO

地下鉄東西線「落合駅」徒歩30秒！7月20日オープン！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日10:00～23：00　土曜9：00～16：00　日曜9：00～16：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8						9:00 open		8
9	10:00 open	10:00 open	10:00 open	10:00 open	10:00 open	9:10 柔術初心者 寒河江・國金★(無料体験)	9:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	9
10	10:10 超寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 大貫★	10:10 超寝技初心者 寒河江・國金★(無料体験)	10:10 柔術初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 椿★(無料体験)	柔術スパー 寒河江・國金★★ / 初級英会話 イブ★	寝技スパー 寒河江★★ / 初級英会話 イブ★	10
11	11:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	11:00 寝技初心者 大貫★	11:00 柔術初心者 寒河江・國金★(無料体験)	11:00 柔術スパー ジョン・寒河江★★	11:00 寝技初心者 椿★(無料体験)	グラップリングスパー 寒河江★★★ (出稽古無料) / 日常英会話 イブ★	柔術初心者 寒河江★(体験) / 日常英会話 イブ★	11
12	12:00 寝技スパー 千葉皓敬★★	12:00 寝技スパー 大貫★★	12:00 柔術スパー 寒河江・國金★★	12 :00 寝技初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	12:00 寝技スパー 椿★★	12:00 ダイエットフィジカル 國金★(無料体験)	12:00 柔術スパー 寒河江★★	12
13	13:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	13:00 寝技初心者 昇侍★(無料体験)	13:00 寝技スパー 寒河江・國金★★	13:00 グラップリングスパー ジョン・寒河江★★★(出稽古無料)	13:00 初級フィジカル 椿★(無料体験)	13:00 寝技初心者 寒河江・國金★ (無料体験)	13:00 グラップリング 門脇★★	13
14	14:00 ダイエットフィジカル 千葉皓敬★(無料体験)	14:00 総合クラス 昇侍★★★	14:00 ダイエットフィジカル 寒河江・國金★(無料体験)	14:00 ダイエットフィジカル ジョン・寒河江★(無料体験)	14:00 総合クラス 椿★★★	14:00 寝技スパー 寒河江・國金★★	14:00 グラップリングスパー 寒河江★★★	14
15	15:00 close	15:00 グラップリングスパー 昇侍★★★(出稽古無料)	15:00 close	15:00 close	15:00 総合テクニック 椿★★★	15:00 寝技テクニック 寒河江・國金★★	15:00 寝技テクニック 青野★	15
16		16:00 close			16:00 close	15:50クラス終了　16:00 close		16
17			18:00 open					17
18	18:10 柔術初心者 ジョン★(無料体験)	18:10 寝技初心者 木山★(無料体験)	18:10 寝技初心者 児玉★(無料体験)	18:10 超寝技初心者 小金★(無料体験)	18:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)			18
19	柔術スパー ジョン★★ / 初級英会話 レスティ★	寝技スパー 木山★★ / 初級英会話 レスティ★	寝技スパー 児玉★★ / 初級英会話 レスティ★	寝技初心者 小金★(体験) / レディース寝技初級 東★ / 初級英会話 レスティ★	寝技スパー 寒河江★★ / 超柔術初心者 青野皓敬★ / 初級英会話 レスティ★			19
20	寝技初心者 ジョン★(体験) / 日常英会話 レスティ★	柔術初心者 木山★(体験) / 日常英会話 レスティ★	柔術初心者 児玉★(体験) / 日常英会話 レスティ★	寝技スパー 小金★★ / レディース寝技中級 東★★ / 日常英会話 レスティ★	柔術初心者 松尾★(体験) / 日常英会話 レスティ★			20
21	21:00 寝技スパー ジョン★★	21:00 柔術スパー 木山★★	21:00 柔術スパー 児玉★★	21:00 総合クラス 小金★★★	21:00 柔術スパー 松尾★★			21
22	22:00 寝技テクニック ジョン★★	22:00 柔術テクニック 木山★★	22:00 柔術テクニック 児玉★★	22:00 総合テクニック 小金★★★	22:00 柔術テクニック 松尾★★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★キックボクシング&柔術　高田馬場道場　12月時間割★

“柔術女子”　急増中！柔術で護身術＆ダイエット！

超初心者柔術、超初心者キックボクシング　“無料体験”　受付中！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日16：00～23：00　土曜16：00～22：00　日曜16：00～22：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8								8
9	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★	9:00 インストラクタースクール① 半澤★				9
10	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★	10:00 インストラクタースクール② 半澤★				10
11	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★	11:00 インストラクタースクール③ 半澤★				11
12		中級アマチュアキック選手練習 津崎・和田★★		中級アマチュアキック選手練習 和田・ビー★★	※選手練習、インストラクタースクール時は筋トレ含む自主練習は不可となります。			12
13		キックプロ練習スパー 津崎・和田★★★		キックプロ練習スパー ビー・森・和田★★★				13
14		キックプロ練習フィジカル 津崎・和田★★★		キックプロ練習フィジカル ビー・森・和田★★★				14
15	16:00 open	16:00 open	16:00 open	16:00 open	16:00 open	16:00 open	16:00 open	15
16	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル クリス★	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 児玉★(無料体験)	16:10 初級フィジカル 木山★(無料体験)	16:10 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	16
17	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	超柔術初心者 児玉★(体験) レディース柔術 北野★(体験)	17:00 寝技テクニック クリス★	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	17:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	17:00 寝技テクニック 木山★(無料体験)	17:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	17
18	18:00 柔術スパーリング 児玉★	柔術スパーリング 児玉★ レディース柔術 スパー 北野★★	18:00 寝技スパーリング クリス★★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	17:00 寝技スパーリング 木山★★	18:00 柔術スパーリング 児玉★	18
19	19:00 超初心者柔術 児玉★(無料体験)	超柔術初心者 児玉★(体験) レディース柔術 北野★(体験)	19:00 寝技初心者 クリス★	19:00 超初心者柔術 児玉・池和田★(無料体験)	19:00 超初心者柔術 児玉★((無料体験))	19:00 柔術初心者 岡市★(無料体験)	超初心者柔術 池和田★(体験) 初級フィジカル 児玉★	19
20	20:00 柔術初心者 三浦★(無料体験)	超寝技初心者 千葉★(体験) 超初心者キック 児玉★(体験)	20:00 寝技スパーリング 岡市★★	19:00 超初心者柔術 池和田★(無料体験)	20:00 柔術初心者 三浦(児玉)★(無料体験)	20:00 超柔術初心者 岡市★(無料体験)	柔術テクニック 今成 柔術無料体験 児玉★	20
21	21:00 柔術スパーリング 三浦(児玉)★★	21:00 寝技初心者 千葉★(無料体験)	21:00 柔術テクニック 岡市★	21:00 柔術スパーリング 児玉★★	21:00 柔術スパーリング 三浦(児玉)★★	21:00 柔術スパーリング 岡市★★	21:00 柔術スパーリング 今成・児玉★★	21
22	22:00 柔術テクニック 三浦(児玉)★	22:00 寝技スパーリング 千葉★★	22:00 柔術スパーリング 岡市★★★	22:00 柔術テクニック 児玉★(無料体験)	22:00 総合クラス 久松★★★	21:50クラス終了　22:00 close		22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイティングラボ高田馬場駅前　12月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7：00～23：00まで年中無休！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 時岡★	7:10 モーニングキック 田中一★	7:10 モーニングキック 田中一★	7:10 モーニングキック 森貴慎★	7:10 モーニングボクシング 谷本★(無料体験)			7
8	8:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 田中一★	8:00 ダイエットキック 田中一★	8:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)			8
9	9:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	9:00 ダイエットキック 田中一★	9:00 ダイエットキック 田中一★	9:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)			9
10	10:00 初心者キックボクシング 時岡★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 田中一★	10:00 初心者キックボクシング 田中一★	10:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	10:00 初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	11:00 キック無料体験 初回体験者限定(市川)	11:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(横田)	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 時岡★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 田中一★	11:00 超初心者キックボクシング 田中一★	11:00 キックマススパーリング 森貴慎★★	11:00 超初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ダイエットボクシング 市川★	レディースキック 鈴木渓★(体験) レディースパンチ 横田★(体験) ダイエットキック 岡本★	12
13	13:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 須藤★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)		超初心者キック 鈴木渓★(体験) 13:00 超初心者ボクシング 横田★ 超初心者キック 岡本★(体験)	13
14	14:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 須藤★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	キック マススパー 市川★★	ダイエットキック 鈴木渓★(体験) キック マススパー 岡本★★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 時岡★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 須藤★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 市川★	ダイエットキック 鈴木渓★ 15:00 ダイエットボクシング 横田★ ダイエットキック 岡本★(体験)	15
16	16:00 初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 須藤★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)		16:00 初心者キック 鈴木渓★ 初心者キック 岡本★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 林★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 林★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 須藤★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	キック マススパー 市川★★	キック マススパー 横田★★ フリー＆ミット 岡本	17
18	18:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	初心者キック 三浦★(体験) フリー＆ミット 森田	18:00 初心者キックボクシング 須藤★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 浩太郎★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	初級 グループキック 森脇★ 19:00 フリー＆ミット 森脇・市川	初級 グループキック 三浦★(体験) 19:00 フリー＆ミット 森田	19:00 初心者キック 須藤★(体験)	初級グループボクシング 佐々木康★(体験) 19:00 フリー＆ミット 佐々木康・浩太郎	ダイエットマス 市川★ 19:00 フリー＆ミット 市川・塚原	※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを着用してください。お持ちでない場合は参加をお断りすることがあります。		19
20	初級 グループキック 市川★	初級 グループキック 三浦★	ダイエットキック 須藤★ グループボクシング 横田★	初級 グループキック 浩太郎★	初級グループボクシング 塚原★(体験)			20
21	21:00 キック マススパー 森脇★★ ダイエットマス 市川★	超初心者キック 森田★	21:00 キック マススパー 横田★★ 超初心者キック 須藤★	初級グループボクシング 佐々木康★(体験) 21:00 キック マススパー 浩太郎★★	21:00 キック マススパー 市川★★ グループボクシング 塚原★			21
22	フリー＆ミット 市川	体幹護身術 児玉★ 21:00 キック マススパー 三浦・森田★★	初心者キック 須藤★	フリー＆ミット 佐々木康	フリー＆ミット 塚原★ 柔術・護身術 三浦麗★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★西日暮里ストライキング　12月時間割★

JR西日暮里駅徒歩1分！リニューアルで広さが1.5倍に！ウェイト設備も充実！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月～金曜 7：00～23：00　土曜 9：00～18：00　日曜 11：00～20：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 塩崎★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 塩崎★	7:10 モーニングキック 小林★	※無料体験者優先クラスも、自主練習は可能です。 体験 9:10 start		7
8	8:00 初心者キック 塩崎★	8:00 初心者キック 小林★	8:00 初心者キック 小林★	8:00 初心者キック 塩崎★	8:00 初心者キック 小林★			8
9	9:00 無料体験者優先 塩崎★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 小林★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 小林★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 塩崎★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 小林★（超初心者キック）	9:00 無料体験者限定 キックボクシング(小林)	9:00 無料体験者限定 キックボクシング(小林)	9
10	10:00 キックボクシング 塩崎★	10:00 初心者キック 小林★	10:00 初心者キック 小林★	10:00 キックボクシング 塩崎★	10:00 初心者キック 小林★	グループキック 小林★ / 初心者キック 漆原★	初心者キック 小林★ / 初級グループキック 大谷★	10
11	11:00 初心者キック 塩崎★	11:00 キックボクシング 小林★	11:00 キックボクシング 小林★	11:00 初心者キック 塩崎★	11:00 キックボクシング 小林★	キックボクシング 小林★ / グループミット 漆原★	キックボクシング 小林★ / ダイエットキック 大谷★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 グループキック 小林★	グループミット 小林★ / 超初心者キック 漆原★(体験)	12
13	13:00 初心者キック 山崎 晃輔★	13:00 無料体験者優先 小林★（超初心者キック）	13:00 初心者キック 井上★	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★	13:00 ダイエットキック 漆原★	ディフェンス 小林★ / 超初心者キック 漆原★(体験)	13
14	14:00 無料体験者優先 山崎 晃輔★（超初心者キック）	14:00 初心者キック 小林★	14:00 無料体験者優先 井上★（超初心者キック）	14:00 無料体験者優先 山口★（超初心者ボクシング）	14:00 ボクシング 山口 温志★	グループキック 小林★ / 超初心者キック 漆原★(体験)	キックマススパー 小林・漆原★★ / ボディメイク① 大門(先着5名)	14
15	15:00 キックマススパー 山崎 晃輔★★	15:00 初心者ボクシング 山口 温志★	15:00 初心者キック 井上★	15:00 初心者ボクシング 山口 温志★	15:00 無料体験者優先 山口★（超初心者ボクシング）	キックテクニック 小林★★ / 超初心者キック 漆原★(体験)	初心者キック 小林★ / ボディメイク② 大門(先着5名)	15
16	16:00 グループキック 山崎 晃輔★	16:00 初心者ボクシング 山口 温志★	16:00 グループキック 井上★	16:00 無料体験者優先 山口★（超初心者ボクシング）	16:00 初心者ボクシング 山口 温志★	キックマススパー 小林★★ / キックボクシング 漆原★	初級グループキック 漆原★(体験) / 打ち込み練習 大門★	16
17	17:00 初心者キック 山崎 晃輔★	17:00 無料体験者優先 山口★（超初心者ボクシング）	17:00 無料体験者優先 井上★（超初心者キック）	17:00 初心者ボクシング 山口 温志★	17:00 無料体験者優先 山口★（超初心者ボクシング）	17:00 初心者キック 小林・漆原★	17:00 キックボクシング★ 小林	17
18	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	超初心者キック 塩崎★(体験) / ダイエットボクシング 山口 温志★	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★(体験)	18:00 ダイエットキック 漆原★	18:00 キック選手 基礎練習クラス 漆原★★ ※ウエイトルームはフリー使用可	17:30 キック選手クラス 小林★★★ ※フリー練習可能	18
19	グループボクシング 山口 温志★ / 超初心者キック 山崎★(体験)	グループキック 塩崎★ / 超初心者ボクシング 山口★(体験)	超初心者キック 山口★(体験) / リフレッシュキック 井上★	グループボクシング 山口 温志★ / 初心者キック 渡部＆矢ヶ崎★	グループボクシング 山口 温志★ / 超初心者キック 漆原★(体験)		19:00 close ※日曜の選手練習は、遅れてご参加する場合、前もってご連絡下さい。	19
20	超初心者ボクシング 山口★(体験) / 中級キック 山崎 晃輔★	超初心者キック 塩崎★(体験) / 美脚ボクシング 山口 温志★	ダイエットボクシング 山口 温志★ / 超初心者キック 井上★(体験)	20:00 グループキック 渡部＆矢ヶ崎★	超初心者ボクシング 山口★(体験) / 初級キックテクニック 漆原★	20:30 close		20
21	キックマススパー 山崎★★ / 初心者ボクシング 山口★	キックマススパー 塩崎★★ / 初心者ボクシング 山口★	キックマススパー 井上★★ / 初心者ボクシング 山口★	キックマススパー 山口★★ / レディースマス 渡部・矢ヶ崎★	キックマススパー 山口＆漆原★★ / 初心者キック 漆原＆山口★	※スパーリングに参加する際は、必ずマウスピース、膝当てを着用してください。		21
22	22:00 キックボクシング 山崎＆山口★	22:00 キックボクシング 山口＆塩崎★	22:00 キックボクシング 山口＆井上★	22:00 ボクシング 山口 温志★	キックボクシング 山口＆漆原★ / 首相撲 漆原★★	※スパーリングは指導員の指示に従い、安全には十分配慮して行って下さい。		22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイティングラボ田町三田　12月時間割★

JR「田町駅」三田口徒歩6分！2016年7月リニューアルオープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月曜～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜 12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 漆館★	7:10 モーニングキック 浜田★	7:10 モーニングキック 木内★	7:10 モーニングキック 浜田 野田★	7:10 モーニングキック 浜田★木下			7
8	8:00 初心者キックボクシング 漆館★	8:00 初心者キックボクシング 浜田★	8:00 初心者キックボクシング 木内★	8:00 ダイエットキック 浜田 野田★	8:00 ダイエットキック 浜田★木下			8
9	9:00 ダイエットキック 漆館★	9:00 ダイエットキック 浜田★	9:00 ダイエットキック 木内 ★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 浜田 野田★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 浜田★木下			9
10	10:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	10:00 寝技初心者 木内★	10:00 ダイエットキック 浜田 野田★	10:00 ダイエットキック 浜田★木下			10
11	11:00 ダイエットキック 漆館★	11:00 ダイエットキック 浜田★	11:00 寝技中級者 木内★	11:00 初心者キックボクシング 浜田 野田★	11:00 初心者キックボクシング 浜田★木下	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 ダイエットキック 木内★	12:10 ダイエットキック 和田★	12
13	13:00 初心者キックボクシング 漆館 ★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 木内 ★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田★	13:00 初心者キックボクシング 浜田★木下	13:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	13
14	14:00 ダイエットキック 漆館★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 木内★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 浜田★木下	14:00 ダイエットキック 木内★	14:00 ダイエットキック 和田★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 漆館★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 木内★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★木下	15:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	15
16	16:00 ダイエットキック 漆館★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 木内★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 木内★	16:00 ダイエットキック 和田★	16
17	17:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 杉山★(体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川★	17:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 工藤★柏崎	17:00 マススパー 木内★★	17:00 マススパー 和田★★	17
18	18:00 ダイエットボクシング 杉山★	18:00 ダイエットボクシング 杉山★	18:00 ダイエットキック 市川★	18:00 ダイエットキック 和田★	18:00 初心者キックボクシング 工藤★(無料体験)柏崎	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 工藤★柏崎	※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを着用してください。		19
20	20:00 ダイエットボクシング 杉山★	20:00 ダイエットボクシング 杉山★	20:00 中級キックボクシング 市川★★	20:00 ダイエットキック 和田★	20:00 グループミット 工藤★★柏崎			20
21	21:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 杉山★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	21:00 中級ボクシング 工藤★★柏崎			21
22	22:00 体幹トレーニング 杉山★	22:00 体幹トレーニング 杉山★	22:00 マスボクシング 市川★★	22:00 マスボクシング 和田★★	22:00 マスボクシング 工藤★★柏崎			22
23	22:50クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット田町芝浦　12月時間割★

JR「田町駅」芝浦口徒歩5分！2018年4月5日オープン！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月曜～金曜7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜 9：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 浜田★	7:10 モーニングキック 野田★	7:10 モーニングキック 浜田★(無料体験)	7:10 モーニングキック 木内★(無料体験)	7:10 モーニングキック 漆館★			7
8	9:00 ダイエットキック 浜田★	9:00 ダイエットキック 野田★	9:00 ダイエットキック 浜田★	9:00 ダイエットキック 木内★	9:00 ダイエットキック 漆館★	9:00 open		8
9	9:00 初心者キックボクシング 浜田★	9:00 初心者キックボクシング 野田★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 浜田★	9:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	9:10 初心者ボクシング 三浦★(無料体験)	9:10 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	9
10	10:00 ダイエットキック 浜田★	10:00 ダイエットキック 野田★	10:00 ダイエットキック 浜田★	10:00 ダイエットキック 木内★	10:00 ダイエットキック 漆館★	10:00 ダイエットボクシング 三浦★	10:00 ダイエットキック 木内★	10
11	11:00 初心者キックボクシング 浜田★	11:00 初心者キックボクシング 野田★	11:00 初心者キックボクシング 浜田★	11:00 初心者キックボクシング 木内★	11:00 初心者キックボクシング 漆館★	11:00 ダイエットキック 三浦★	11:00 初心者キックボクシング 木内★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 初心者キックボクシング 浜田★	13:00 初心者キックボクシング 小金　松本★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田★	13:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	13:00 中級ボクシング 三浦★	13:00 中級キックボクシング 木内★★	13
14	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 シェイプアップムエタイ 小金　松本★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 木内★	14:00 ダイエットキック 漆館★	14:00 初心者ボクシング 三浦★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 小金　松本★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 三浦★	15:00 ダイエットキック 木内★	15
16	15:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 シェイプアップムエタイ 小金　松本★	15:00 ダイエットキック 浜田★	15:00 ダイエットキック 木内★	15:00 ダイエットキック 木内★	16:00 ダイエットキック 三浦★	16:00 初心者キックボクシング 木内★	16
17	17:00 初心者ボクシング 塚原★(体験)	17:00 初心者キックボクシング 小金★	17:00 初心者ボクシング 三浦★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 工藤★	17:00 初心者キックボクシング 木内★	17:00 ダイエットボクシング 三浦★	17:00 ダイエットキック 木内★	17
18	18:00 ダイエットボクシング 塚原★	18:00 シェイプアップムエタイ 松本★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 三浦★	18:00 ダイエットボクシング 工藤★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 木内★	17:50 クラス終了　18:00 close		18
19	19:00 初心者ボクシング 塚原★	ダイエットボクシング 工藤★ / フリー＆ミット 松本★	19:00 ダイエットキック 三浦★(無料体験)	19:00 ダイエットキック 工藤★	19:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(三浦)	18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(木内)	19
20	20:00 ダイエットボクシング 塚原★	シェイプアップムエタイ 松本★ / フリー＆ミット 工藤★	20:00 打ち込み&フィジカル 三浦★	20:00 打ち込み&フィジカル 工藤★	20:00 ダイエットキック 和田★	※マススパーは禁止です。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。		20
21	21:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	初心者ボクシング（フォーム重視）工藤★(体験) / フリー＆ミット 松本★	21:00 ダイエットボクシング 三浦★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 工藤★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットボクシング 塚原★	22:00 中級ボクシング 工藤★	22:00 フリー＆ミット 三浦★	22:00 フリー＆ミット 三浦★	22:00 ダイエットキック 和田★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット六本木ステーション　12月時間割★

「六本木駅」改札から30秒！2018年9月18日オープン！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 内山飛★(無料体験)	7:10 モーニングキック 山中★(無料体験)	7:10 モーニングキック 昇侍★(無料体験)	7:10 モーニングキック 山下★(無料体験)	7:10 モーニングキック 内村飛★(無料体験)			7
8	8:00 初心者キックボクシング 内村飛★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 内村飛★(無料体験)	9:00 open		8
9	9:00 超初心者キックボクシング 内山飛★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 内村飛★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	9
10	10:00 ダイエットキック 内山飛★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 昇侍★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 内山飛★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 内山飛★	11:00 超初心者キックボクシング 山中★	11:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 山下★	11:00 超初心者キックボクシング 内山飛★	11:00 超初心者キックボクシング 山中★	11:00 超初心者キックボクシング 山中★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 昇侍★(無料体験)	13:00 ダイエットキック ★芹澤(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中川★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山中★中川(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山中★中川(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ★芹澤(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中川★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山中★中川(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山中★中川(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング ★山中(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 芹澤★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 中川★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山中★中川(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山中★中川(無料体験)	15
16	16:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 芹澤★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 中川★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山中★中川(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山中★中川(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 山下★	17:00 超初心者キックボクシング 山下★	17:00 超初心者キックボクシング 山中★	17:00 超初心者キックボクシング 芹澤★	17:00 超初心者キックボクシング 中川★	17:00 超初心者キックボクシング 山中★中川	17:00 超初心者キックボクシング 山中★中川	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 中川★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 中川★(無料体験)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 中川★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 中川★(無料体験)			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 中川★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 中川★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 山下★	22:00 ダイエットキック 山下★	22:00 ダイエットキック 山中★	22:00 ダイエットキック 中川★	22:00 ダイエットキック 中川★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット渋谷道玄坂　12月時間割★

JR渋谷駅徒歩6分！朝活、朝格、朝7：00～23：00まで年中無休！！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜10：00～18：00　日曜10：00～18：00（年中無休）

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
7	7:10 モーニングキックボクシング 山崎陽★		7:10 モーニングキックボクシング 山崎陽★		7:10 モーニングキックボクシング 山崎陽★		7:10 モーニングキックボクシング 有馬★		7:10 モーニングキックボクシング 有馬★						7
8	8:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)						8
9	9:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		9:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		9:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		9:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)		9:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)		10:00 open				9
10	10:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		10:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		10:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		10:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)		10:00 初心者キックボクシング 有馬★(無料体験)		グループキック 有馬★	初心者キック 芹澤★(体験)	10:00 初心者ボクシング 近藤★		10
11	11:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		11:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		11:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		11:00 初心者キックボクシング 有馬★		11:00 初心者キックボクシング 有馬★		初心者キック 有馬★	グループキック 芹澤★	11:00 超初心者ボクシング 近藤★		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 初心者キックボクシング 芹澤★		12:00 初心者キックボクシング 中川★		12
13	13:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		13:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		13:00 初心者キックボクシング 山崎陽★		グループボクシング 林★	フリー＆ミット 有馬★	13:00 初心者キックボクシング 有馬★芹澤		13:00 初心者キックボクシング 有馬★		初心者ボクシング 近藤★	グループキック 中川★	13
14	14:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)		グループボクシング 林★(体験)	フリー＆ミット 有馬★	14:00 初心者キックボクシング 有馬★芹澤(無料体験)		フリー＆ミット 有馬★	グループキック 芹澤★	グループボクシング 近藤★	初心者キック 中川★(体験)	14
15	15:00 初心者ボクシング 芹澤★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 芹澤★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)		15:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング ★芹澤(無料体験)		グループキック 有馬・HIRO★	初心者キック 芹澤★(体験)	初心者ボクシング 近藤★	グループキック 中川★	15
16	16:00 初心者ボクシング 芹澤★(無料体験)		16:00 初心者キックボクシング 芹澤★(無料体験)		16:00 初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)		16:00 初心者ボクシング 林★(無料体験)		16:00 初心者キックボクシング ★芹澤(無料体験)		初心者キック 有馬・HIRO★	グループキック 芹澤★	グループボクシング 近藤★	初心者キック 中川★(体験)	16
17	17:00 初心者ボクシング 芹澤・林★		17:00 初心者キックボクシング 芹澤★		17:00 初心者キックボクシング 高遠★		17:00 初心者ボクシング 林★		17:00 初心者キックボクシング ★芹澤(無料体験)		グループキック 有馬・HIRO★	初心者キック 芹澤★	初心者ボクシング 近藤★	初心者キック 中川★	17
18	18:00 初心者ボクシング 林★		18:00 初心者キックボクシング 浩太郎★		18:00 初心者キックボクシング 雑賀★		18:00 初心者キックボクシング ★柏崎		18:00 初心者キックボクシング ★芹澤		17:50クラス終了　18:00close				18
19	グループキック 芹澤★	初心者ボクシング 林★(体験)	グループキック 浩太郎★	初心者キック 芹澤★(体験)	グループボクシング 高遠★	初心者キック 雑賀★(体験)	グループボクシング 林★	初心者キック 柏崎★(体験)	グループキック 山下★	初心者キック 小森★(体験)					19
20	初心者キック 芹澤★(体験)	グループボクシング 林★	初心者キック 浩太郎★	グループキック 芹澤★	初心者ボクシング 高遠	グループキック 雑賀★	初心者ボクシング 林★	グループキック 柏崎★	初心者キック 山下★	グループキック 小森★					20
21	グループキック 芹澤★	初心者ボクシング 林★	グループキック 浩太郎★	初心者キック 芹澤★(体験)	グループボクシング 高遠★	初心者キック 雑賀★(体験)	グループボクシング 林★	初心者キック 柏崎★(体験)	グループキック 山下★	初心者キック 小森★(体験)					21
22	グループキック 芹澤★	初心者ボクシング 林★	グループキック 浩太郎★	初心者キック 芹澤★	初心者ボクシング 高遠★	初心者キック 雑賀★	初心者ボクシング 林★	初心者キック 柏崎★	グループキック 山下★	初心者キック 小森★					22
23	22:50 クラス終了　23:00 close														23

★ファイトフィット渋谷宮益坂　12月時間割★

JR「渋谷駅」ハチ公口徒歩5分！2017年6月15日オープン！！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 野口★（無料体験）	7:10 モーニングボクシング 野口★(無料体験)	7:10 モーニングキック ★柏崎（無料体験）	7:10 モーニングキック 山崎陽★（無料体験）	7:10 モーニングキック 山崎陽★（無料体験）			7
8 9	8:00 ダイエットキック 野口★（無料体験）	8:00 ダイエット ボクシング 野口★(無料体験)	8:00 ダイエットキック ★柏崎（無料体験）	8:00 ダイエットキック 山崎陽★（無料体験）	8:00 ダイエットキック 山崎陽★（無料体験）			8 9
10	10:00 超初心者キックボクシング 野口★(無料体験)	10:00 初心者ボクシング 野口★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング ★柏崎(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)			10
11	11:00 初心者キックボクシング 彩岡・野口★	11:00 超初心者ボクシング 野口★	11:00 初心者キックボクシング ★柏崎	11:00 初心者キックボクシング 山崎陽★	11:00 初心者キックボクシング 山崎陽★	12:00 open		11
12	12:00 ダイエットキック 彩岡★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(山下・松田)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(市川)	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 彩岡・野口★	13:00 初心者ボクシング 近藤★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 近藤★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山崎陽★（無料体験）	初心者 ボクシング 近藤★(体験) 超初心者キック 山崎陽★	初心者 ボクシング 山下★ 超初心者キック 松田★	13:00 初心者キック 市川★	13
14	14:00 ダイエットキック 彩岡★野口	14:00 ダイエットボクシング 近藤★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 近藤★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山崎陽★(無料体験)	ダイエット ボクシング 近藤★ ダイエットキック 山崎陽★(体験)	ダイエット ボクシング 山下★ ダイエットキック 松田★(体験)	14:00 ダイエットキック 市川★（無料体験）	14
15	15:00 上級キック 昇侍★★彩岡	15:00 初心者ボクシング 近藤★	15:00 初心者ボクシング 近藤★	15:00 初心者ボクシング 浦辺★	15:00 初心者ボクシング 近藤★	初心者 ボクシング 山下★ 初心者キック 松田★	15:00 初心者キック 市川★	15
16	16:00 ダイエットキック 昇侍★柏崎(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 近藤★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 近藤★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 浦辺★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 近藤★(無料体験)	ダイエット ボクシング 山下★(無料) ダイエットキック 松田★(体験)	16:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 昇侍★柏崎(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 近藤★	17:00 超初心者ボクシング 近藤★	17:00 超初心者ボクシング 浦辺★	17:00 超初心者ボクシング 近藤★	初心者 ボクシング 山下★ 超初心者キック 松田★	17:00 初心者キック 市川★	17
18	18:00 初心者キックボクシング 昇侍★柏崎(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 柏崎★	18 :00 初心者ボクシング 小森★	18:00 初心者キックボクシング 小森★	18 :00 初心者ボクシング 近藤★	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 昇侍★柏崎(無料体験)	超初心者キック 尾崎★（体験） 初心者 ボクシング 柏崎★	超初心者キック 小森★ 初心者 ボクシング 塚原★(体験)	超初心者キック 小森★ 初心者 ボクシング 浦辺★	19:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	※月曜日20時～22時のキックボックス中は サンドバッグの使用及び自主練習が不可となります。		19
20	20:00 キックボックス HIFUMI★(無料体験)	レディースキック 尾崎★（体験） ダイエット ボクシング 小柳★柏崎	レディースキック 小森★ ダイエット ボクシング 塚原★(体験)	レディースキック 小森★（体験） ダイエット ボクシング 浦辺★	20:00 初心者キックボクシング 昇侍★小柳			20
21	21:00 キックボックス燃焼系 HIFUMI★(無料体験)	21:00 ダイエット キック 尾崎★ 21:00 超初心者 ボクシング 小柳★柏崎	21:00 ダイエット キック 小森★ 21:00 超初心者 ボクシング 塚原★	21:00 ダイエット キック 小森★ 21:00 超初心者 ボクシング 浦辺★	21:00 ダイエットキック 昇侍★小柳(無料体験)			21
22	22:00 初心者キック 昇侍★柏崎				22:00 ダイエットキック 昇侍★小柳			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット秋葉原　12月時間割★

JR秋葉原駅昭和通り口徒歩3分！朝活、朝格、朝7：00～23：00まで年中無休！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。 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。 12:00 open		7
8	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			9
10	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			10
11	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 超初心者ボクシング 張谷★	12:10 初心者キックボクシング 山岡★	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤　庄司★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)・遠藤	13:00 超初心者ボクシング 張谷★（無料体験）	13:00 初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	13
14	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤　庄司★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 庄司★(無料体験)・遠藤	14:00 超初心者ボクシング 張谷★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	14
15	15:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 張谷★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	15
16	16:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	16:00 中級ボクシング 張谷★★	16:00 初心者キックテクニック 山岡★（無料体験）	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験).	17:00 超初心者ボクシング 塚原★(無料体験).	17:00 超初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	17:00 フリー＆ミット 張谷★	17:00 フリー＆ミット 山岡★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 和田★（無料体験）	19:00 超初心者キックボクシング 浦辺★（無料体験）	19:00 超初心者ボクシング 杉山功一★（無料体験）	19:00 超初心者ボクシング＆美尻トレーニング 塚原★（無料体験）	19:00 超初心者キックボクシング 浦辺★（無料体験）			19
20	20:00 超初心者キックボクシング 和田★（無料体験）	20:00 超初心者キックボクシング 浦辺★（無料体験）	20 :00 初心者ボクシングテクニック 杉山功一★(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 塚原★（無料体験）	20:00 超初心者キックボクシング 浦辺★（無料体験）			20
21	21:00 中級キックテクニック 和田★★	21:00 中級キック 浦辺★★	21:00 中級ボクシング 杉山功一★★	21:00 中級ボクシング 塚原★★	21:00 中級キック 浦辺★★			21
22	22:00 フリー＆ミット 和田★	22:00 フリー＆ミット 浦辺★	22:00 フリー＆ミット 杉山功一★	22:00 フリー＆ミット 塚原★	22:00 フリー＆ミット 浦辺★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット秋葉原駅前　12月時間割★

2018年5月31日オープン！JR秋葉原駅昭和通り口徒歩1分！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 内山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)			7
8	8:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 open		8
9	9:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 浜田★(無料体験)	9:10 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	9
10	10:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	11:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ヨガ 河内★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	初級 グループボクシング 森口★(体験) フリー＆ミット 浜田★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	初級 グループキック 浜田★(体験) フリー＆ミット 森口★	13:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	13
14	14:00 ダイエットキック 内山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:10 キックアウト(有酸素キック) MINORIN★	14:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	14
15	15:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	初級 グループボクシング 森口★(体験) フリー＆ミット 浜田★	15:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	初級 グループキック 浜田★(体験) フリー＆ミット 森口★	16:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	16
17	17:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	17:00 ダイエットキック 小島★(体験)	初級 グループボクシング 森口★(体験) フリー＆ミット 浜田★	17:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	17
18	18:00 ダイエットキック 小島★	18:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	グループキック 小島★(体験) フリー＆ミット 浦辺★	19:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	初級 グループキック 小島★(体験) フリー＆ミット 漆原★	初級 グループボクシング 杉山★(体験) フリー＆ミット 小島★	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。 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		19
20	フリー＆ミット 小島★ グループキック 浦辺★(体験)	20:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	20:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	初心者キック 漆原★(体験) フリー＆ミット 小島★	フリー＆ミット 杉山★ グループキック 小島★(体験)			20
21	グループキック 小島★(体験) フリー＆ミット 浦辺★	21:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	グループキック 小島★(体験) フリー＆ミット 漆原★	グループボクシング 杉山★(体験) フリー＆ミット 小島★			21
22	フリー＆ミット 小島★ 初心者キック 浦辺★(体験)	22:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	22:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	初心者キック 漆原★(体験) フリー＆ミット 小島★	初心者キック 小島★ フリー＆ミット 杉山★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット新宿　12月時間割★

JR新宿駅西口徒歩6分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 椿★	7:10 モーニングボクシング 野口★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングテコンドー 並木★			7
8	8:00 初心者キック 石戸谷★(無料体験)	8:00 初心者キック 椿★	8:00 初心者ボクシング 野口★(無料体験)	8:00 初心者キック 石戸谷★(無料体験)	8:00 テコンドーキック 並木★			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★	9:00 超初心者キックボクシング 椿★	9:00 超初心者ボクシング 野口★	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★	9:00 超初心者キックボクシング 並木★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキック 石戸谷★	10:00 ダイエットキック 椿★	10:00 ダイエット ボクシング 野口★	10:00 ダイエットキック 石戸谷★	10:00 初級フィジカル 並木★			10
11					11:00 テコンドーキック 並木★	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	フリー＆ミット 森光★ / 超初心者ボクシング 野口★(体験)	12:10 初心者ボクシング 箕浦★	12
13	初心者 ボクシング 濱道★ / 初級 グループキック 石戸谷★(体験)	13:00 超初心者キックボクシング 椿★	13:00 超初心者ボクシング 野口★	超初心者キック 石戸谷★(体験) / 初心者 ボクシング 出田★	13:00 超初心者ボクシング 濱道★	初心者 ボクシング 森光★ / フリー＆ミット 野口★	13:00 ダイエットボクシング 箕浦★	13
14	グループ ボクシング 濱道★(体験) / 初心者キック 石戸谷★	14:00 ダイエットキック 椿★	14:00 ダイエットボクシング 野口★(無料体験)	ダイエットキック 石戸谷★(体験) / ダイエットボクシング 出田★	14:00 ダイエットボクシング 濱道★(体験)	フリー＆ミット 森光★ / ダイエットボクシング 野口★	14:00 超初心者ボクシング 箕浦★	14
15	15:00 ダイエットボクシング 濱道★	15:00 ダイエットキック 椿★	15:00 ダイエットボクシング 野口★	ダイエットキック 石戸谷★ / ダイエットボクシング 出田★	15:00 ダイエットボクシング 濱道★	超初心者 ボクシング 森光★ / フリー＆ミット 野口★	15:00 初心者ボクシング 箕浦★	15
16	16:00 初心者ボクシング 濱道★	16:00 キックボクシング 須藤★	16:00 初心者ボクシング 野口★	16:00 初心者ボクシング 出田★	16:00 初心者ボクシング 濱道★	フリー＆ミット 森光★ / ダイエットボクシング 野口★(体験)	16:00 ダイエットボクシング 箕浦★(体験)	16
17	17:00 超初心者ボクシング 濱道★	17:00 超初心者キックボクシング 須藤★	17:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★	17:00 超初心者ボクシング 出田★	17:00 超初心者ボクシング 濱道★	初心者 ボクシング 森光★ / フリー＆ミット 野口★	17:00 初心者ボクシング 箕浦★	17
18	18:10 ダイエットキック 須藤★	18:00 ダイエットキック 藤井★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 浩太郎★	18:00 ダイエットキック 藤井★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 平丸★	17:50クラス終了　18:00close		18
19	初心者キック 須藤★ / 初級フィジカル 杉本★	キック ボクシング 須藤★ / 超初心者 キック 藤井★	19:00 初心者 ボクシング 岸★ / 初級フィジカル 杉本★	19:00 キック ボクシング 吉田貴広★ / 超初心者キック 藤井★	超初心者キック 平丸★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 岸★	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。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	19
20	中級フィジカル 杉本★★ / 初心者 ボクシング 横田★(体験)	フリー＆ミット 須藤★ / ダイエット キック 中桐★(体験) / 超初心者 キック 藤井★	中級フィジカル 杉本★★ / キック ボクシング 浩太郎★	初心者キック 藤井★	超初心者キック 平丸★			20
21	21:00 初心者キック 須藤★ / 初心者 ボクシング 横田★	キック ボクシング 須藤★ / ダイエット キック 中桐★ / フリー＆ミット 藤井★	超初心者 ボクシング 岸★(体験) / 超寝技初心者 浩太郎★	21:00 ダイエット キック 吉田貴広★ / 超初心者キック 藤井★	ダイエットキック 平丸★(体験)	ダイエットボクシング 岸★		21
22	中級 ボクシング 横田★★	フリー＆ミット 須藤★ / 超初心者 総合 中桐★ / 初心者キック 藤井★	初心者ボクシング 岸★ / 超初心者総合 浩太郎★	初心者キック 藤井★	初心者キック 平丸★	初心者ボクシング 岸★		22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット新宿西口駅前　12月時間割★

JR新宿駅西口徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜10：00～18：00　日曜10：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 伊東★	7:10 モーニングキック 伊東★	7:10 モーニングキック 伊東★	7:10 モーニングキック 時岡★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	10:00 open		7
8	8:00 キックボクシング 伊東★	8:00 キックボクシング 伊東★	8:00 キックボクシング 伊東★	8:00 キックボクシング 時岡★	8:00 キックボクシング 石戸谷★			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 伊東★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 伊東★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 伊東★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷（無料体験）			9
10	10:00 ダイエットキック 伊東★	10:00 ダイエットキック 伊東★	10:00 ダイエットキック 伊東★	10:00 ダイエットキック 時岡★	10:00 ダイエットキック 石戸谷★	10:10 初心者キック 平丸★	10:10 初心者キック 中桐★	10
11						11:00 超初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 中桐★(無料体験)	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	超初心者キック 平丸★ / 超初心者ボクシング 相馬★	超初心者ボクシング 森光★ / 初心者キック 中桐★	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 伊東★	13:00 超初心者キックボクシング 伊東★	13:00 超初心者キックボクシング 伊東★	13:00 超初心者ボクシング 濱道★	超初心者キック 石戸谷★(体験) / 初心者ボクシング 出田★	13:00 超初心者ボクシング 相馬★	13:00 超初心者ボクシング 森光★	13
14	14:00 ダイエットキック 伊東★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 伊東★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 伊東★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 濱道★	ダイエットキック 石戸谷★(体験) / ダイエットボクシング 出田★	ダイエットキック 平丸★(体験) / ダイエットボクシング 相馬★	超初心者ボクシング 森光★ / ダイエットキック 中桐★(体験)	14
15	15:00 ダイエットキック 伊東★	15:00 ダイエットキック 伊東★	超初心者ボクシング 濱道★ / ダイエットキック 伊東★		ダイエットキック 石戸谷★ / 超初心者ボクシング 出田★	ダイエットキック 平丸★ / ダイエットボクシング 相馬★	初心者ボクシング 森光★ / ダイエットキック 中桐★	15
16	16:00 キックボクシング 須藤★	超初心者キック 伊東★ / ダイエットボクシング 濱道★	16:00 初心者ボクシング 濱道★	16:00 初心者ボクシング 濱道★	16:00 初心者ボクシング 出田★	超寝技初心者 平丸★(体験) / 16:00 初心者ボクシング 相馬★	16:00 初心者ボクシング 森光★ / 初心者キック 中桐★(体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 須藤★	17:00 超初心者ボクシング 濱道★	17:00 超初心者ボクシング 濱道★	17:00 超初心者ボクシング 濱道★	17:00 超初心者ボクシング 出田★	超初心者総合 平丸★	超初心者キック 中桐★	17
18	18:00 ダイエットキック 浩太郎★	18:00 ダイエットボクシング 濱道★	18:00 ダイエットボクシング 西口★	18:00 ダイエットキック 斎藤友★	18:00 ダイエットキック 浩太郎★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	超初心者キック 浩太郎★(体験) / ダイエットキック 吉田貴広★	ダイエットキック 吉田貴広★ / ダイエットボクシング 箕浦★(体験)	初心者ボクシング 森光★ / ダイエットキック 石橋★	超初心者キック 斎藤友★ / 超初心者ボクシング 平丸★(体験)	超初心者キック 浩太郎★ / 初心者ボクシング 森光★	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。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		19
20	ダイエットキック 浩太郎★ / キックボクシング 吉田貴広★	キックボクシング 吉田貴広★ / 初心者ボクシング 箕浦★(体験)	超初心者ボクシング 森光★ / 初心者キック 石橋★	ダイエットキック 斎藤友★ / ダイエットボクシング 平丸★(体験)	超初心者キック 浩太郎★(体験) / 初心者ボクシング 森光★			20
21	超初心者キック 浩太郎★ / ダイエットキック 吉田貴広★	ダイエットキック 吉田貴広★ / 21:00 超初心者ボクシング 箕浦★	初心者ボクシング 森光★ / ダイエットキック 石橋★	ダイエットキック 斎藤友★ / 超初心者ボクシング 平丸★	ダイエットキック 浩太郎★ / 21:00 超初心者ボクシング 森光★			21
22	ダイエットキック 浩太郎★ / キックボクシング 吉田貴広★	キックボクシング 吉田貴広★ / キックボクシング 吉田貴広★	超初心者ボクシング 森光★ / キックボクシング 石橋★	キックボクシング 斎藤友★ / 初心者ボクシング 平丸★	超初心者総合 浩太郎★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット池袋西口12月時間割★

JR池袋駅西口徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	モーニングキック 田中崚★ 7:10 フリー＆ミット 佐藤広	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングキック 小松★	7:10 モーニングキック 小松★	モーニングキック 田中一★(体験) 7:10 フリー＆ミット 佐藤広・田中一			7
8	キックボクシング 田中崚★(体	8:00 ダイエットボクシング 谷本★	8:00 キックボクシング 小松★(無料体験)	8:00 キックボクシング 小松★	キックボクシング 佐藤広★			8
9	超初心者キック 田中崚★	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小松★	9:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	超初心者キック 田中一★			9
10	ダイエットキック 田中崚★	10:00 超初心者ボクシング 谷本★	10:00 ダイエットキック 小松★	10:00 ダイエットキック 小松★	ダイエットキック 佐藤広★			10
11	11:00 ダイエットキック 橋本真★	11:00 初心者ボクシング 谷本★	11:00 ダイエットキック 小松★	11:00 ダイエットキック 小松★	ダイエットキック 田中一★	12:00 open		11
12	初心者キックボクシング 橋本真(無料体験) 12:00 フリー＆ミット 佐藤広・橋本真	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:01 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ダイエットキック 佐藤広★	12:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	超初心者ボクシング 塚原★(体験) 12:10 フリー＆ミット 塚原・谷本	12
13	超初心者キックボクシング 佐藤広★	13:00 ダイエットボクシング 谷本★	13:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 橋本悠★	超初心者キック 小松★(体験) 13:00 フリー＆ミット 佐藤広・小松	ダイエットキック 田中一★ 13:00 フリー＆ミット 小松・田中一	ダイエットボクシング 谷本★	13
14	ダイエットキック 橋本真★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 谷本★(体験)	14:00 ダイエットキック 小松★	14:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	ダイエットキック 佐藤広★	ダイエットキック 小松★(体験)	美脚トレーニング 塚原★	14
15	15:00 ダイエットキック 橋本真★	15:00 初心者ボクシング 谷本★	15:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 橋本悠★	15:00 ダイエットキック 小松★	キックボクシング 田中一★	ダイエットボクシング 谷本★(体験)	15
16	16:00 キックボクシング 橋本真★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 小松★	16:00 ダイエットキック 橋本悠★	16:00 キックボクシング 小松★	超初心者キック 小松★(体験)	ダイエットボクシング 塚原★(体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 上田★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 谷★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 池田★	17:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 小松★	ダイエットキック 田中一★	初心者ボクシング 谷本★	17
18	ダイエットボクシング 波田★(体験) 18:00 フリー＆ミット 波田・上田	ダイエットボクシング 小山★(体験) 18:00 フリー＆ミット 小山・谷	18:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 橋本真★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close	18:00 有酸素キック 池田(無料体験)	18
19	初心者キック 上田★	初心者キック 小山★	19:00 ヨガ＆ストレッチ 五十川・池田★	ダイエットキック 尾崎★ 19:00 フリー＆ミット 尾崎・橋本真	19:00 超初心者キックボクシング 尾崎★			19
20	ダイエットボクシング 波田★	ダイエットボクシング 小山★	20:00 有酸素キックボクシング 池田★	ボディメイク 橋本真★	初心者キック 小松★ 20:00 フリー＆ミット 尾崎・小松	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクター		20
21	超初心者キック 上田★(体験)	超初心者キック 谷★(体験)	ダイエットキック 合川★ 21:00 フリー＆ミット 池田・合川	ダイエットボクシング 橋本真★(体験)	ダイエットボクシング 尾崎★(体験)			21
22	初心者ボクシング 波田★	初心者ボクシング 小山★	キックテクニック 池田★★	22:00 ヨガ＆ストレッチ 五十川・尾崎★	初心者キック 小松★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット池袋東口 12月時間割★

JR「池袋駅」東口徒歩3分に2017年9月15日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングキック 小松★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 出田★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	モーニング ヨガ 五十川★ / モーニング キック 野口★(体験)			7
8	8:00 ボクシング 谷本★	8:00 キックボクシング 小松★	8:00 ボクシング 出田★	8:00 ボクシング 谷本★	8:00 キックボクシング 野口★	9：00 open		8
9	9:00 超初心者ボクシング 谷本★	9:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 出田★	9:00 超初心者ボクシング 谷本★	9:00 超初心者ボクシング 野口★(無料体験)	9:10 超初心者ボクシング 関根★	グループ ボクシング 照井★ / 初心者キック 時岡★(体験)	9
10	10:00 ダイエットボクシング 谷本★	10:00 ダイエットキック 小松★	10:00 ダイエットボクシング 出田★	10:00 ダイエットボクシング 谷本★	10:00 ダイエットキック 野口★	10:00 初心者ボクシング 関根★	有酸素 ボクシング 照井★(体験) / グループキック 時岡★	10
11	11:00 超初心者ボクシング 谷本★	11:00 超初心者キックボクシング 小松★	11:00 超初心者ボクシング 出田★	11:00 超初心者ボクシング 谷本★	11:00 超初心者キックボクシング 野口★	11:00 ダイエットボクシング 関根★	グループ ボクシング 照井★ / 初心者キック 時岡★(体験)	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 超初心者ボクシング 箕浦★(無料体験)	12:00 超初心者キックボクシング 照井★(無料体験)	12
13	13:00 超初心者ボクシング 谷本★	13:00 超初心者キックボクシング 小松★	13:00 超初心者ボクシング 出田★	13:00 超初心者ボクシング 谷本★	13:00 超初心者ボクシング 野口★	初心者 ボクシング 関根★ / 超寝技初心者 大野★	13:00 初心者キック 時岡★	13
14	14:00 ダイエット ボクシング 谷本★	14:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 出田★	14:00 ダイエット ボクシング 谷本★	14:00 ダイエットボクシング 野口★(無料体験)	初心者 ボクシング 箕浦★(体 / フリー＆ミット 関根★ / 超初心者 総合 大野★	超初心者 ボクシング 照井★ / グループキック 時岡★(体験)	14
15		15:00 ダイエットキック 小松★	15:00 ダイエットキック 森脇★		15:00 ダイエットボクシング 野口★	フリー＆ミット 箕浦★ / 超初心者 ボクシング 関根★	キック リズム筋トレ 照井★(体験) / グループキック 時岡★	15
16	16:00 初心者ボクシング 谷本★	16:00 キックボクシング 森脇★	16:00 キックボクシング 森脇★	16:00 初心者ボクシング 谷本★	16:00 キックボクシング 須藤★	ダイエット ボクシング 箕浦★(体験) / フリー＆ミット 関根★	グループ ボクシング 照井★ / ダイエットキック 時岡★(体験)	16
17	17:00 超初心者ボクシング 谷本★	17:00 超初心者キックボクシング 森脇★	17:00 超初心者キックボクシング 森脇★	17:00 超初心者ボクシング 谷本★	17:00 超初心者キックボクシング 須藤★	フリー＆ミット 箕浦★ / 初心者 ボクシング 関根★	超初心者 ボクシング 照井★ / 初心者キック 時岡★	17
18	18:00 ダイエットボクシング 箕浦★	18:00 ダイエットキック 田中★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 田中★	18:00 ダイエットボクシング(無料体験) 箕浦★	18:00 ダイエットキック 須藤★	17:50クラス終了　18:00 close		18
19	超初心者 ボクシング 箕浦★(体験) / 超寝技初心者 大野★	初心者キック 田中★ / 超初心者 ボクシング 森脇★	初心者 ボクシング 森脇★ / 超初心者キック 田中★	初心者 ボクシング 箕浦★(体験) / 超初心者 キック 須藤★ / 超寝技 初心者 大野★	19:00 超初心者ボクシング 箕浦★(体験)			19
20	初心者 ボクシング 箕浦★ / 超寝技初心者 大野★	超初心者 キック 田中★(体験) / 初心者 ボクシング 森脇★	超初心者 ボクシング 森脇★ / 初心者キック 田中★(体験)	超初心者 ボクシング 箕浦★ / 初心者キック 須藤★(体験) / 超寝技 初心者 大野★	初心者 ボクシング 箕浦★ / 超初心者 キック 須藤★(体験)			20
21	ダイエット ボクシング 箕浦★(体験) / 超初心者総合 大野★	ダイエット キック 田中★ / ダイエット ボクシング 森脇★	ダイエット ボクシング 森脇★ / 超初心者 総合 大野★ / ダイエット キック 田中★	ダイエット ボクシング 箕浦★(体験) / 超初心者 キック 須藤★ / 超初心者 総合 大野★	ダイエット ボクシング 箕浦★(体 / ヨガ 五十川★ / ダイエット キック 須藤★			21
22	22:00 超初心者ボクシング 箕浦★	キック テクニック 田中★ / 超初心者 ボクシング 森脇★	超初心者 ボクシング 森脇★ / キックテクニック 田中★	超初心者 ボクシング 箕浦★ / キックテクニック 須藤★	超初心者 ボクシング 箕浦★ / キックテクニック 須藤★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイティングラボ五反田 12月時間割★

JR「五反田駅」徒歩3分！2017年5月10日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月曜～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 石谷★（無料体験）	7:10 モーニングボクシング 石谷★	7:10 モーニングキック 石谷★（無料体験）	7:10 モーニングボクシング 石谷★	7:10 モーニングキック 石谷★（無料体験）			7
8 9	8:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）	8:00 ダイエットボクシング 石谷★	8:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）	8:00 ダイエットボクシング 石谷★	8:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）			8 9
10	10:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 石谷★	10:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 石谷★	10:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)			10
11	11:00 初心者キックボクシング 石谷★	11:00 初心者ボクシング 石谷★	11:00 初心者キックボクシング 石谷★	11:00 初心者ボクシング 石谷★	11:00 初心者キックボクシング 石谷★	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(近藤・櫻井)	12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(工藤・柏崎)	12
13	13:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）	13:00 ダイエットボクシング 石谷★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）	13:00 ダイエットボクシング 石谷★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 石谷★（無料体験）	超初心者キック 櫻井★ / 初心者ボクシング 近藤★	13:00 初心者ボクシング 工藤★柏崎	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 石谷★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 石谷★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 石谷★(無料体験)	ダイエットキック 櫻井★(体験) / ダイエットボクシング 近藤★	14:00 初心者キックボクシング 工藤★柏崎	14
15	15:00 初心者キックボクシング 石谷★（無料体験）	15:00 初心者ボクシング 石谷★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 石谷★（無料体験）	15:00 初心者ボクシング 石谷★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 石谷★（無料体験）	初心者キック 櫻井★ / 初心者ボクシング 近藤★	15:00 ダイエットボクシング 工藤★柏崎	15
16	16:00 ダイエットキック 石谷★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 石谷★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 石谷★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 石谷★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 石谷★(無料体験)	ダイエットキック 櫻井★ / ダイエットボクシング 近藤★(体験)	16:00 ダイエットキック 工藤★柏崎	16
17	17:00 超初心者キック 中村★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 塚原★	17:00 超初心者キック 芹澤★	17:00 超初心者キック 石谷★	17:00 超初心者キック 三浦★	超初心者キック 櫻井★ / 初心者ボクシング 近藤★	17:00 初心者ボクシング 工藤★(無料体験)柏崎	17
18	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(中村)	18:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(芹澤)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(三浦)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(三浦)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	ダイエットボクシング 村山★ / フリー＆ミット 中村剣★	初級グループキック 中村剣★（体験） / 初心者ボクシング 塚原★	19:00 初級グループキック 芹澤★桜井（体験）	初級グループキック 三浦 / グループボクシング 村山宗★	19:00 初級グループキック 中村剣★（体験）	※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを必ず着用してください。 お持ちでない場合は参加をお断りすることがあります。		19
20	ダイエットキック 中村剣★ / フリー＆ミット 村山★	ダイエットキック 中村剣★(体験) / 美尻トレーニング 塚原★	20:00 ダイエットキック 芹澤★桜井(無料体験)	ダイエットキック 三浦 / ダイエットボクシング 村山★	美尻トレーニング 三浦★ / フリー＆ミット 中村剣★			20
21	初心者ボクシング 村山★（体験） / フリー＆ミット 中村剣★	超初心者キック 中村剣★(体験) / ダイエットボクシング 塚原★	21:00 初心者キックボクシング 芹澤★桜井（無料体験）	超初心者キック 三浦 / 初心者ボクシング 村山宗★	超初心者キック 中村剣★(体験) / フリー＆ミット 三浦★			21
22	初心者キック 中村剣★ / マスボクシング 村山★★	初心者キック 中村剣★ / マスボクシング 塚原★★	22:00 ダイエットキック 芹澤★	キックマススパー 三浦★★ / ダイエットボクシング 村山★	キックマススパー 三浦★★ / 初心者キック 中村剣★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット吉祥寺　12月時間割★

2017年12月17日オープン！JR「吉祥寺駅」東口徒歩1分！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 岩渕★	7:10 モーニングキック 岩渕★	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 岩渕★	7:10 モーニングキック 高野★			7
8	8:00 グループキック 岩渕★	8:00 グループキック 岩渕★	8:00 グループキック 津崎★	8:00 グループキック 岩渕★	8:00 キックボクシング 高野★	9:00 open		8
9	9:00 無料体験者優先 岩渕★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 岩渕★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 津崎★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 岩渕★（超初心者キック）	9:00 無料体験者優先 高野★（超初心者キック）	9:10 初心者キックボクシング 千葉★	初心者キック 岩渕★(体験) グループキック 大貫★	9
10	10:00 ダイエットキック 岩渕★	10:00 ダイエットキック 岩渕★	10:00 ダイエットキック 津崎★	10:00 ダイエットキック 岩渕★	10:00 ダイエットキック 高野★	初心者キック 千葉★(体験) グループキック 佐野★	グループキック 岩渕★ 超初心者キック大貫★	10
11	11:00 グループキック 岩渕★	11:00 グループキック 岩渕★	11:00 グループキック 津崎★	11:00 グループキック 岩渕★	11:00 グループキック 高野★	グループキック 千葉★ フリー＆ミット 佐野★	10:45 アシュタンガヨガ入門 ちほ★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(津崎)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:45 アシュタンガヨガ入門 ちほ★	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 佐野★	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 グループキック 佐野★	初心者キック 岩渕★(体験) グループキック 大貫★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	14:00 超初心者キックボクシング 村越・津崎★	14:00 超初心者キックボクシング 佐野★	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	グループキック 千葉★(体験) フリー＆ミット 佐野★	グループキック 岩渕★ 超初心者キック 大貫★	14
15	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 佐野★	15:00 ダイエットキック 村越・林★	初心者キック 千葉★(体験) グループキック 佐野★	初心者キック 岩渕★(体験) グループキック 大貫★	15
16	16:00 キックボクシング 千葉★（無料体験）・村越	16:00 キックボクシング 村越★	16:00 キックボクシング 村越★	16:00 キックボクシング 佐野★	16:00 キックボクシング 村越・林★（無料体験）	グループキック 千葉★ 初心者キック 佐野★(体験)	グループキック 岩渕★ 超初心者キック 大貫★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 村越・千葉★	17:00 超初心者キックボクシング 村越★	17:00 超初心者キックボクシング 村越★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★	17:00 超初心者キックボクシング 村越・林★	フリー＆ミット 千葉★ グループボクシング 佐野★	初心者キック 岩渕★(体験) グループキック 大貫★	17
18	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(千葉)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	18:00 ダイエットキック 岩渕★	18:00 ヨガ ちほ★	17:50 クラス終了18:00 close 18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(千葉)		18
19	グループキック 大貫★ 初心者キック 千葉★(体験)	グループキック 岩渕★ 初心者ボクシング 林★(体験)	グループキック 岩渕★ 超初心者キック 大貫★	グループキック 石垣★ 超初心者キック 岩渕★(体験)	初心者キック 千葉★(体験) グループボクシング 林★			19
20	ダイエットキック 大貫★ グループキック 千葉★	初心者キック 岩渕★(体験) グループボクシング 林★	超初心者キック 岩渕★(体験) グループキック 大貫★	初心者キック 石垣★(体験) グループキック 岩渕★	グループキック 千葉★ 初心者ボクシング 林★(体験)			20
21	グループキック 大貫★ 初心者キック 千葉★(体験)	ダイエットキック 岩渕★(体験) フリー＆ミット 林★	グループキック 大貫★ 超初心者キック 岩渕★(体験)	ダイエットキック 石垣★ 初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 千葉★ 初心者ボクシング 林★	※ヨガクラス・Jazz danceクラスの時間は サンドバッグの使用及び自主練習はできません。		21
22	初心者キック 千葉★ 超初心者キック 大貫★	初心者キック 岩渕★ ボクシングテクニック 林★	ダイエットキック 岩渕★ 超初心者キック 大貫★	初心者キック 石垣★ 超初心者キック 岩渕★	初心者キック 千葉★(体験) フリー＆ミット 林★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイティングラボ赤羽　12月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩1分！リング併設！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
7	7:10 モーニングボクシング 出田★(無料体験)		7:10 モーニングキック 田中崚★(無料体験)		7:10 モーニングキック 田中崚★(無料体験)		7:10 モーニングキック 木山★(無料体験)		7:10 モーニングキック 森貴慎★(無料体験)						7
8	8:00 初心者ボクシング 出田★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 田中崚★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 田中崚★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 木山★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)						8
9	9:00 超初心者ボクシング 出田★(無料体験)		9:00 超初心者キックボクシング 田中崚★(無料体験)		9:00 超初心者キックボクシング 田中崚★(無料体験)		9:00 超初心者キックボクシング 木山★(無料体験)		9:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)						9
10	10:00 初級グループボクシング 出田★(無料体験)		10:00 初級グループボクシング 田中崚★(無料体験)		10:00 初級グループボクシング 田中崚★(無料体験)		10:00 初級グループボクシング 木山★(無料体験)		10:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)						10
11	11:00 ボクシングマススパー 出田★★		11:00 キックマススパーリング 田中崚★★		11:00 キックマススパーリング 田中崚★★		11:00 キックマススパーリング 木山★★		11:00 キックマススパーリング 森貴慎★★		12:00 open				11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		初級グループキック 田中崚★		初級グループキック 佐々木康★	フリー＆ミット 神山★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 佐々木康★		13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)		13:00 ダイエットキック 佐々木康★		13:00 ダイエットキック 木山★(無料体験)		13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)		初心者キック 田中崚★(体験)		初心者キック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★	13
14	14:00 超初心者ボクシング 佐々木康★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 佐々木康★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 木山★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)		初級グループキック 田中崚★(体験)	超初心者キック 新井★	初級グループキック 佐々木康★(体験)	キックテクニック 神山★★	14
15	15:00 初級グループボクシング 佐々木康★(無料体験)		15:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)		15:00 初級グループボクシング 佐々木康★無料(体験)		15:00 初級グループボクシング 木山★(無料体験)		15:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)		ダイエットキック 田中崚★(体験)	フリー＆ミット 新井★	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★	15
16	16:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 森★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)		キックマススパー 田中崚★★	超初心者キック 新井★	キックマススパー 佐々木康★★	フリー＆ミット 神山★	16
17	17:00 キックマススパーリング 佐々木康★★		17:00 キックマススパーリング 森貴慎★★		17:00 キックマススパーリング 佐々木康★★		17:00 キックマススパーリング 森脇★★		17:00 キックマススパーリング 佐々木康★★		初心者キック 田中崚★	フリー＆ミット 新井★	初心者キック 佐々木康★	超初心者キック 神山★	17
18	18:00 ヨガ ゆか★		18:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:50クラス終了　18:00close				18
19	初級グループキック 佐々木康★(体験)	初心者ボクシング 尾崎★	初級グループキック 森貴慎★(体験)	初心者ボクシング 藤井重★	初級グループキック 佐々木康★(体験)	初心者ボクシング 内山★	初心者ボクシング 田中崚★	初級グループキック 森脇★(体験)	初級グループキック 佐々木康★(体験)	フリー＆ミット 神山★	※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを着用してください。お持ちでない場合は参加をお断りすることがあります。				19
20	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	グループボクシング 尾崎★	ダイエットキック 森貴慎★(体験)	グループボクシング 藤井重★	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	グループボクシング 内山★	グループボクシング 田中崚★	ダイエットキック 森脇★(体験)	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★					20
21	キックマススパー 佐々木康★★	ダイエットボクシング 尾崎★	キックマススパー 森貴慎★★	体幹フィジカル 藤井重★	キックマススパー 佐々木康★★	ダイエットボクシング 内山★	体幹フィジカル 田中崚★	キックマススパー 森脇★★	キックマススパー 佐々木康★★	フリー＆ミット 神山★	※ヨガクラスの時間はサンドバッグの使用及び自主練習はできません。				21
22	初心者キック 佐々木康★	初心者ボクシング 尾崎★	初心者キック 森貴慎★	初心者ボクシング 藤井重★	初心者キック 佐々木康★	初心者ボクシング 内山★	初心者ボクシング 田中崚★	初心者寝技 森脇★	初心者寝技 佐々木康★	超初心者キック 神山★					22
23	22:50 クラス終了　23:00 close														23

★ファイトフィット西川口　12月時間割★

JR「西川口駅」徒歩1分！2018年7月18日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 池田★(無料体験)	7:10 モーニングキック 山岡★(無料体験)	7:10 モーニングキック 塩崎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 森脇★(無料体験)	7:10 モーニングキック 塩崎★(無料体験)			7
8	8:00 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 塩崎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 塩崎★(無料体験)			10
11	11:00 超初心者キックボクシング 池田★	11:00 超初心者キックボクシング 山岡★	11:00 超初心者キックボクシング 塩崎★	11:00 超初心者キックボクシング 森脇★	11:00 超初心者キックボクシング 塩崎★	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:01 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 佐々木★(無料体験)	12:10 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 橋本悠★	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 鈴木快★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 鈴木快★	13:00 ダイエットキック 佐々木★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★	14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	14:00 超初心者キックボクシング 佐々木★(無料体験)	有酸素キック 池田★(体験) フリー＆ミット 池田・新井	14
15	15:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木快★	15:00 初心者キックボクシング 佐々木★(無料体験)	超初心者キック 新井★	15
16	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 橋本悠★	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 鈴木快★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 鈴木快★	16:00 ダイエットキック 佐々木★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 新井★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	17:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	17:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	17:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	17:00 超初心者キックボクシング 新井★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	超初心者キック 辻★(体験) 19:00	19:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	初心者キック 千葉晧★(体験)	20:00 初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 辻★(無料体験)	初心者キック 辻★(体験) フリー＆ミット 辻・千葉晧	21:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 森貴慎★	22:00 ダイエットキック 辻★	22:00 ダイエットキック 辻★	初心者キック 千葉晧★	22:00 ダイエットキック 鈴木快★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット横浜ポートサイド　12月時間割★

2018年2月22日オープン！JR「横浜駅」北改札から徒歩5分！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（年中無休）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 高遠★（無料体験）	7:10 モーニングキック 我謝★（無料体験）	7:10 モーニングキック 砂山★（無料体験）	7:10 モーニングキック ハリィ★（無料体験）	7:10 モーニングキック 砂山★（無料体験）			7
8	8:00 ダイエットキック 高遠★（無料体験）	8:00 ダイエットキック 我謝★（無料体験）	8:00 ダイエットキック 砂山★（無料体験）	8:00 ダイエットキック ハリィ★（無料体験）	8:00 ダイエットキック 砂山★（無料体験）	9:00 open		8
9						9:10 ダイエットキック 高遠★（無料体験）	初心者ボクシング 山下★ / グループキック 砂山★(体験)	9
10	10:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 我謝★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	グループボクシング 山下★(体験) / 初心者キック 砂山★	10
11	11:00 初心者キックボクシング 高遠★	11:00 初心者キックボクシング 我謝★	11:00 初心者キックボクシング 砂山★	11:00 初心者キックボクシング ハリィ★	11:00 初心者キックボクシング 砂山★	11:00 初心者キックボクシング 高遠★	ダイエットボクシング 山下★ / グループキック 砂山★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 ダイエットキック 高遠★（無料体験）	13:00 ダイエットキック 我謝★（無料体験）	13:00 ダイエットキック 砂山★（無料体験）	13:00 ダイエットキック ハリィ★（無料体験）	13:00 ダイエットキック 砂山★（無料体験）	初心者ボクシング 照井★ / グループキック 高遠★(体験)	初心者ボクシング 山下★ / グループキック 砂山★(体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 我謝★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	有酸素ボクシング 照井★(体験) / 初心者キック 高遠★	グループボクシング 山下★(体験) / 初心者キック 砂山★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 照井★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 高遠★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 砂山★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 高遠★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 砂山★（無料体験）	ダイエットボクシング 照井★ / グループキック 高遠★(体験)	ダイエットボクシング 山下★ / 寝技初心者 砂山★	15
16	16:00 ダイエットキック 照井★（無料体験）	ダイエットキック 高遠★(体験) / ダイエットボクシング ハリィ★	ダイエットキック ハリィ★(体験) / ダイエットボクシング 照井★	16:00 ダイエットキック 高遠★（無料体験）	16:00 ダイエットキック 照井★（無料体験）	グループボクシング 照井★(体験) / ダイエットキック 高遠★	グループボクシング 山下★(体験) / ダイエットキック 砂山★	16
17	17:00 超初心者キック 照井★	超初心者キック 高遠★ / 超初心者ボクシング ハリィ★	超初心者キック ハリィ・北嶋★ / 超初心者ボクシング 照井★	17:00 超初心者キック 高遠★	17:00 超初心者キック 照井・北嶋★	超初心者ボクシング 照井★ / 初心者キック 高遠★	超初心者ボクシング 山下★ / 初心者キック 砂山★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	有酸素ボクシング 照井★(体験) / 初心者ボクシング 笠島★	初心者キック 高遠★ / 有酸素ボクシング ハリィ★(体験)	初心者キック 照井・北嶋★ / 有酸素ボクシング ハリィ★(体験)	初心者キック 高遠★ / 有酸素ボクシング 照井★(体験)	超初心者キック 照井★(体験) / 初心者ボクシング 笠島・北嶋★			19
20	ダイエットキック 照井★(体験) / ダイエットボクシング 笠島★	ダイエットキック 高遠★(体験) / ダイエットボクシング ハリィ★	ダイエットキック 照井★(体験) / 初級フィジカル 北嶋★ / ダイエットボクシング ハリィ北嶋★	ダイエットキック 高遠★(体験) / ダイエットボクシング 照井★	有酸素ボクシング 照井★(体験) / ダイエットボクシング 笠島・北嶋★			20
21	超初心者キック 照井★(体験) / 21:00 超初心者ボクシング 笠島★	超初心者キック 高遠★(体験) / 21:00 超初心者ボクシング ハリィ★	超初心者キック 照井★(体験) / 21:00 超初心者ボクシング ハリィ・北嶋★	超初心者キック 高遠★(体験) / 21:00 超初心者ボクシング 照井★	21:00 ダイエットキック 照井★ / 21:00 超初心者ボクシング 笠島・北嶋★			21
22	初心者キック 照井★	初心者キック 高遠★	初心者キック 照井★	初心者キック 高遠★				22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィットNAS若葉台　12月時間割★

駐車場3時間無料！京王線「若葉台」駅から徒歩1分！2018年5月1日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～木曜10：00～23：00　土日10：00～18：30（金曜定休日）祝日10：00～20：30

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8								8
9								9
10	10:00 open					10:00 open		10
11	10:10 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）	10:10 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）	10:10 超初心者キックボクシング 椿★（無料体験）	10:10 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）	毎週金曜日 NAS若葉台定休日	10:10 超初心者ボクシング 椿★（無料体験）	10:10 超初心者キックボクシング 佐野★（無料体験）	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 ダイエットボクシング 坂口★（無料体験）	13:00 ダイエットボクシング 坂口★（無料体験）	13:00 ダイエットキック 椿★（無料体験）	13:00 ダイエットボクシング 坂口★（無料体験）		13:00 ダイエットボクシング 椿★（無料体験）	13:00 ダイエットキック 佐野★（無料体験）	13
14	14:00 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）	14:00 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 椿★（無料体験）	14:00 超初心者ボクシング 坂口★（無料体験）		14:00 超初心者ボクシング 椿★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 佐野★（無料体験）	14
15	15:00 初心者ボクシング 平丸★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 佐野★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 椿★（無料体験）	15:00 初心者ボクシング 杉山★（無料体験）		15:00 初心者ボクシング 椿★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 佐野★（無料体験）	15
16	16:00 ダイエットボクシン 平丸★（無料体験）	16:00 ダイエットキック 佐野★（無料体験）	16:00 ダイエットキック 椿★（無料体験）	16:00 ダイエットボクシング 杉山★（無料体験）		16:00 ダイエットボクシング 椿★（無料体験）	16:00 ダイエットキック 佐野★（無料体験）	16
17	17:00 超初心者ボクシング 平丸★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★	17:00 超初心者キックボクシング 椿★	17:00 超初心者ボクシング 杉山★		17:00 超初心者ボクシング 椿★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:50 クラス終了 18:30close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 平丸★（無料体験）	19:00 超初心者ボクシング 平丸★（無料体験）	19:00 超初心者キックボクシング 平丸★（無料体験）	19:00 超初心者ボクシング 杉山★（無料体験）				19
20	20:00 初心者キックボクシング 平丸★（無料体験）	20:00 初心者ボクシング 平丸★（無料体験）	20:00 初心者キックボクシング 平丸★（無料体験）	20:00 初心者ボクシング 杉山★（無料体験）				20
21	21:00 ダイエットキック 平丸★	21:00 ダイエットボクシング 平丸★	21:00 ダイエットキック 平丸★	21:00 ダイエットボクシング 杉山★				21
22	22:30 クラス終了　23:00 close							22

★ファイトフィット柏　12月時間割★

JR「柏駅」徒歩4分！2018年8月21日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 中島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 中島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 中島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 中島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 中島★(無料体験)			7
8	8:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	ダイエットキック 中島★ キック＆空手 山下★(体験)	10:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)			10
11	11:00 超初心者キックボクシング 中島★	超初心者キック 中島★ キック＆空手 山下★	11:00 超初心者キックボクシング 中島★	11:00 超初心者キックボクシング 中島★	11:00 超初心者キックボクシング 中島★	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	12:10 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 下川原★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 中島★(無料体験)	15
16	16:00 ダイエットボクシング 下川原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 下川原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 下川原★(無料体験)柏崎	16:00 ダイエットキック 下川原★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 下川原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 下川原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 中島★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★柏崎	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★	17:00 超初心者キックボクシング 下川原★	17:00 超初心者キックボクシング 中島★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	グループキック 下河原★柏崎 初心者キック 佐藤★(体験)	19:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	グループキック 下川原★ 初心者キック 佐藤★(体験)			19
20	20:00 初心者ボクシング 下川原★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	初心者 ボクシング 下河原★(体験) グループキック 佐藤★柏崎	20:00 初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	初心者 ボクシング 下川原★(体験) グループキック 佐藤★			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	ダイエットキック 下河原★柏崎 初心者キック 佐藤★(体験)	21:00 超初心者キックボクシング 下川原★(無料体験)	ダイエットキック 下川原★ 初心者キック 佐藤★(体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 下川原★	22:00 ダイエットキック 下川原★	初心者キック 下河原★柏崎 超初心者キック 佐藤★	22:00 ダイエットキック 下川原★	初心者キック 下川原★ 超初心者キック 佐藤★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィット津田沼　12月時間割★

JR「津田沼駅」徒歩1分！2018年9月1日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜9：00～18：00　日曜9：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		日曜		
7	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 漆原★(無料体験)	7:10 モーニングキック 阿部洵樹★(無料体験)	7:10 モーニングキック 白石★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 阿部洵樹★(体験)					7
8	8:00 初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 阿部洵樹★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 阿部洵樹★(体験)	9:00 open				8
9	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 阿部洵樹★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 阿部洵樹★(無料体験)	グループボクシング 阿部洵樹★	超初心者キック 本村★	グループボクシング 白石★	初心者キック 星野★(体験)	9
10	10:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 漆原★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 阿部洵樹★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	超初心者ボクシング 阿部洵樹★(体験)	グループキック 本村★	超初心者ボクシング 白石★(体験)	グループキック 星野★	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★	11:00 超初心者キックボクシング 漆原★	11:00 超初心者キックボクシング 阿部洵樹★	11:00 超初心者キックボクシング 白石★	11:00 超初心者キックボクシング 山岡★	グループボクシング 阿部洵樹★	超初心者キック 本村★	グループボクシング 白石★	初心者キック 星野★(体験)	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 TaeBo(燃焼系エクササイズ) 本村★		12:00 ダイエットキック 白石★		12
13	超初心者キック 栗山★(体験) ストレッチ＆ダイエット 関本★	13:00 ダイエットキック 漆原★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 阿部洵樹★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 内山★(無料体験)	13:00 ストレッチ＆ダイエット 関本★(無料体験)	超初心者ボクシング 阿部洵樹★(体験)	グループキック 吉田貴幸★	13:00 初心者キック 星野★		13
14	14:00 超初心者キックボクシング 栗山　関本★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 阿部洵樹★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 関本★(無料体験)	グループボクシング 阿部洵樹★	初心者キック 吉田貴幸★ (体験)	グループボクシング 白石★	初心者キック 星野★(体験)	14
15	超初心者キック 栗山★(体験) ストレッチ＆ダイエット 関本★	15:00 初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 阿部洵樹★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	15:00 ストレッチ＆ダイエット 関本★	超初心者ボクシング 阿部洵樹★(体験)	グループキック 吉田貴幸★	超初心者ボクシング 白石★(体験)	グループキック 星野★	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 栗山　関本★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 漆原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 阿部洵樹★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 内山★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 関本★	グループボクシング 阿部洵樹★	初心者キック 吉田貴幸★ (体験)	グループボクシング 白石★	初心者キック 星野★(体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 栗山　本村★	17:00 超初心者キックボクシング 小島★	17:00 超初心者キックボクシング 阿部洵樹★	17:00 超初心者キックボクシング 内山★	17:00 超初心者キックボクシング 白石★	超初心者ボクシング 阿部洵樹★	初心者キック 吉田貴幸★	超初心者ボクシング 白石★	初心者キック 星野★	17
18	初心者キック 森田★(体験) TaeBo (燃焼系エクササイズ) 本村★	18:00 ダイエットキック 小島★	18:00 ダイエットキック 白石★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 白石★	17:50クラス終了　18:00close				18
19	グループキック 森田★(体験) 超初心者キック 本村★	19:00 超初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 白石★(無料体験)					19
20	初心者キック 森田★(体験) TaeBo (燃焼系エクササイズ) 本村★	20:00 初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 白石★(無料体験)					20
21	21:00 超初心者キックボクシング 森田★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 白石★(無料体験)					21
22	22:00 ダイエットキック 森田★	22:00 ダイエットキック 小島★	22:00 ダイエットキック 白石★	22:00 ダイエットキック 内山★	22:00 ダイエットキック 白石★					22
23	22:50 クラス終了　23:00 close									23

★ファイティングラボ大宮東口　12月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 川島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 森脇★(無料体験)	7:10 モーニングキック 池田★(無料体験)	7:10 モーニングキック 川島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 川島★(無料体験)			7
8	8:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	9:00 open		8
9	9:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	9:10 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	9:10 超初心者キックボクシング 鈴木快★(無料体験)	9
10	10:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 鈴木快★(無料体験)	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 川島★	11:00 超初心者キックボクシング 森脇★	11:00 超初心者キックボクシング 池田★	11:00 超初心者キックボクシング 川島★	11:00 超初心者キックボクシング 川島★	11:00 超初心者キックボクシング 池田★	11:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック YUKA★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 藤井重★(無料体験)	13:00 ダイエットキック YUKA★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 池田★	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 鈴木快★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング YUKA★(無料体験)	超初心者キック 藤井重★(体験) 14:00 フリー＆ミット 新井・藤井重	14:00 超初心者キックボクシング YUKA★(無料体験)	超初心者キック YUKA★(体験) 14:00 フリー＆ミット 新井・YUKA	超初心者キック 池田★(体験) 初級英会話 イブ★	超初心者キック 鈴木快★(体験) 初級英会話 イブ★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 新井★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング YUKA★(無料体験)	初心者キック 新井★(体験)	15:00 初心者キックボクシング YUKA★(無料体験)	初心者キック 新井★(体験)	ダイエットキック 池田★(体験) 日常英会話 イブ★	ダイエットキック 鈴木快★(体験) 日常英会話 イブ★	15
16	16:00 ダイエットキック 新井★(無料体験)	16:00 ダイエットキック YUKA★(無料体験)	ダイエットキック 藤井重★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 新井★(無料体験)	ダイエットキック YUKA★	16:00 ダイエットボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 鈴木快★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 新井★	17:00 超初心者キックボクシング YUKA★	17:00 超初心者キックボクシング 新井★	17:00 超初心者キックボクシング 新井★	17:00 超初心者キックボクシング YUKA★	17:00 超初心者キックボクシング 池田★	17:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 藤井重★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 新井★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	超初心者キック 新井★(体験) 初級英会話 イブ★	超初心者キック 川島★(体験) 初級英会話 イブ★	超初心者キック 藤井・新井★(体験) 初級英会話 イブ★	超初心者キック 新井★(体験) 初級英会話 アリオ★	超初心者キック 新井★(体験) 初級英会話 アリオ★			19
20	初心者キック 新井★(体験) 日常英会話 イブ★	初心者キック 川島★(体験) 日常英会話 イブ★	初心者キック 藤井・新井★(体験) 日常英会話 イブ★	初心者キック 新井★(体験) 日常英会話 アリオ★	初心者キック 新井★(体験) 日常英会話 アリオ★			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 新井★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 新井★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 新井★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 新井★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 新井★	22:00 ダイエットキック 川島★	22:00 ダイエットキック 新井★	22:00 ダイエットキック 新井★	22:00 ダイエットキック 新井★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィットスタジオ荻窪　12月時間割★

JR「荻窪駅」徒歩4分！2018年12月1日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 浩太郎★（無料体験）	7:10 モーニングヨガ ありえ★	7:10 モーニングキック 時岡★（無料体験）	7:10 モーニングヨガ ありえ★	7:10 モーニングキック 時岡★（無料体験）			7
8	8:00 初心者キックボクシング 浩太郎★（無料体験）	8:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）	8:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	9:00 超初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）			9
10	10:00 ダイエットキック 浩太郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)			10
11	11:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★	11:00 超初心者キックボクシング 白石★	11:00 超初心者キックボクシング 時岡★	11:00 超初心者キックボクシング 山岡★	11:00 超初心者キックボクシング 時岡★	12:00 open		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	12:10 初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	12
13	13:00 ヨガ ありえ★	13:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)	ヨガ ありえ★(体験) ダイエットキック 時岡★	13:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	ヨガ ありえ★(体験) ダイエットキック 時岡★	13:00 ダイエットキック 山形★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山形★(無料体験)	13
14	14:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	ヨガストレッチ ありえ★ ダイエットキック 時岡★(体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	ヨガストレッチ ありえ★ ダイエットキック 時岡★(体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	14
15	15:00 初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 時岡★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 山形★（無料体験）	15
16	16:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 時岡★	16:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 時岡★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山形★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山形★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 白石★	17:00 超初心者キックボクシング 白石★	17:00 ストレッチ 半澤裕美★	17:00 超初心者キックボクシング 山岡★	17:00 超初心者キックボクシング 時岡★	17:00 超初心者キックボクシング 山形★	17:00 超初心者キックボクシング 山形★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	19:00 Jazz dance 半澤裕美★	19:00 超初心者ボクシング 堀池★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	19:00 超初心者ボクシング 堀池★(無料体験)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	20:00 初心者ボクシング 堀池★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 堀池★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	20:00 初心者ボクシング 堀池★(無料体験)			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 白石★（無料体験）	21:00 超初心者ボクシング 堀池★(無料体験)	21:00 超初心者ボクシング 堀池★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山岡★（無料体験）	21:00 超初心者ボクシング 堀池★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 白石★	22:00 ダイエットボクシング 堀家★	22:00 ダイエットボクシング 堀家★	22:00 ダイエットキック 山岡★	22:00 ダイエットボクシング 堀家★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイトフィットガール目黒白金　12月時間割★

JR「目黒駅」徒歩5分！2018年12月1日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングヨガ ありえ★(無料体験)	7:10 モーニングキック 漆館★(無料体験)	7:10 モーニングヨガ ありえ★(無料体験)	7:10 モーニングキック 山中★(無料体験)	モーニングヨガ ありえ★ モーニングキック ハリィ★(体験)			7
8	8:00 初心者キックボクシング 三浦★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)			8
9	9:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	9:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	ヨガストレッチ ありえ★ 超初心者キック ハリィ★(体験)			9
10	10:00 ダイエットキック 三浦★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 漆館★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	10:00 ダイエットキック ハリィ★(無料体験)			10
11	11:00 超初心者キックボクシング 三浦★	11:00 超初心者キックボクシング 漆館★	11:00 超初心者キックボクシング 山岡★	11:00 超初心者キックボクシング 山中★	11:00 超初心者キックボクシング ハリィ★	12:00 open		11
12	12:00 ダンス初心者 香子★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ダンス初心者 香子★(無料体験)	12:00 ダンス初心者 香子★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 有酸素ボクシング ハリィ★(無料体験)	12:10 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 山中★(無料体験)	ヨガ ありえ★(体験) ダイエットキック 漆館★	13:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	13:00 ヨガ ありえ★(無料体験)	13:00 ダイエットキック ハリィ★(無料体験)	13:00 ダイエットキック ハリィ★	13:00 ダイエットキック 山岡★(無料体験)	13
14	14:00 K-POPダンス 香子★(無料体験)	ヨガストレッチ ありえ★ ダイエットキック 漆館★(体験)	14:00 K-POPダンス 香子★(無料体験)	14:00 ヨガストレッチ ありえ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング ハリィ★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山岡★	15
16	16:00 Jazzダンス 香子★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 漆館★(無料体験)	16:00 Jazzダンス 香子★(無料体験)	16:00 Jazzダンス 香子★(無料体験)	16:00 ダイエットキック ハリィ★(無料体験)	16:00 ダイエットキック ハリィ★(無料体験)	16:30 ストレッチピラティス 村田★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 山中★	17:00 超初心者キックボクシング 山岡★	17:00 超初心者キックボクシング 山岡★	17:00 超初心者キックボクシング 山岡★	17:00 超初心者キックボクシング ハリィ★	17:00 超初心者キックボクシング ハリィ★	フリー＆ミット　山岡	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了　18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	19:00 ストレッチピラティス 村田★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)			20
21	21:00 超初心者キックボクシング 山中★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットキック 山中★	22:00 ダイエットキック 山岡★	22:00 ダイエットキック 山岡★	22:00 ダイエットキック 山岡★	22:00 ダイエットキック 山岡★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23

★ファイティングラボ仙台　12月時間割★

JR「仙台駅」西口徒歩7分！2階と3階で合わせて50坪！ウェイト設備も充実！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　平日7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜10：00～16：00（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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 大竹★	7:10 モーニングキック 大竹★	7:10 モーニングキック 大竹★	7:10 モーニングキック 大竹 ★	7:10 モーニングキック 小原★			7
8	8:00 超初心者キックボクシング 大竹★	8:00 超初心者キックボクシング 大竹★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 大竹★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 大竹★	8:00 超初心者キックボクシング 小原★(無料体験)			8
9	9:00 キックボクシング 大竹★	9:00 キックボクシング 大竹★	9:00 初心者ボクシング 大竹★	9:00 超初心者ボクシング 大竹★(無料体験)	9:00 初心者ボクシング 小原★		10:00 open	9
10	10:00 ダイエットキック 大竹★	10:00 ダイエットキック 大竹★	10:00 ダイエットキック 大竹★	10:00 ダイエットキック 大竹★	10:00 ダイエットキック 小原★		10:10 超初心者キック 小原・大竹★(無料体験)	10
11	11:00 超初心者キック 大竹★	11:00 超初心者キック 大竹★	11:00 超初心者キック 大竹★	11:00 超初心者キック 大竹★	11:00 超初心者キック 小原★	12:00 open		11
12	12:00 初心者キックボクシング 大竹★	12:00 初心者キックボクシング 大竹★	12:00 初心者ボクシング 大竹★	12:00 初心者ボクシング 大竹★	12:00 初心者ボクシング 小原★	12:10 超初心者キック 小原・高橋★(無料体験)	12:00 ダイエットキック 小原・大竹★	12
13	13:00 超初心者キックボクシング タカギ★	13:00 ダイエットキック 高橋★	13:00 ダイエットキック 高橋★	13:00 超初心者キックボクシング 高橋★	13:00 ダイエットキック 高橋★			13
14	14:00 初心者キックボクシング タカギ・大竹★(無料体験)	14:00 超初心者キック 高橋・大竹★(無料体験)	14:00 超初心者キック 大竹・高橋★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 高橋・大竹★	14:00 超初心者キック 小原・高橋★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 小原・高橋★	14:00 初心者 キックボクシング 小原・大竹★ 超寝技初心者 安齋★	14
15	15:00 ダイエットキック タカギ・大竹★(無料体験)	15:00 超初心者キック 高橋・大竹★(無料体験)	15:00 超初心者キック 大竹・高橋★(無料体験)	15:00 超初心者キック 高橋・大竹★	15:00 超初心者キック 小原・高橋★(無料体験)		寝技スパー 安齋★★	15
16	16:00 超初心者キック タカギ★	16:00 ダイエットキック 高橋★	16:00 ダイエットキック 高橋★	16:00 ダイエットキック 高橋★	16:00 初心者キックボクシング 高橋★	16:00 初心者キックボクシング 小原・高橋★	15:50クラス終了　16:00close	16
17	17:00 初心者キックボクシング タカギ★	17:00 ダイエットキック 高橋★	17:00 ダイエットキック 高橋★	17:00 初心者キックボクシング 高橋★	17:00 初心者キックボクシング 高橋★	ダイエットキック 高橋★ 初級 キックスパー 小原★★		17
18	18:00 超初心者キックボクシング 安齋★	18:00 初心者キックボクシング 小原★	18:00 初心者キックボクシング 小原★	18:00 ダイエットキック 小原・小野寺★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 安齋★	17:50クラス終了　18:00close		18
19	レディース キック タカギ★ 初心者キック 安齋★	ダイエットキック 小原★ 中級フィジカル 高橋★★	19:00 超初心者キックボクシング 小原・高橋★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 小原・小野寺★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 安齋・高橋★(無料体験)			19
20	20:00 超初心者キックボクシング 安齋・タカギ★(無料体験)	超初心者キック 小原★ (無料体験) 初級フィジカル 高橋★	ダイエットキック 小原・高橋★ (無料体験) 柔術・寝技初心者 安齋★	初心者キック 小原・小野寺★ (無料体験) 初級 キックスパー 安齋★★	超初心者キック 安齋★ 初級フィジカル 高橋★			20
21	ダイエットキック タカギ★ 総合クラス 安齋★★	初心者キック 小原★ キックスパー 高橋★★	初心者キック 小原・高橋★ (無料体験) 柔術・寝技スパー 安齋★★	21:00 ダイエットキック 安齋★	ダイエットキック 安齋★ キックスパー 高橋★★			21
22	22:00 初心者キックボクシング タカギ・安齋★	22:00 超初心者キックボクシング 小原・高橋★	22 :00 ダイエットキック 高橋・小原★	22:00 初心者キックボクシング 安齋★	22:00 超初心者キックボクシング 安齋・高橋★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23