



【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<br>津崎★           |                      | 7:10 モーニングキック<br>石戸谷★           |                           | 7:10 モーニングキック<br>石戸谷★           |                           | 7:10 モーニングキック<br>津崎★           |                           | 7:10 モーニングキック<br>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。<br><br>9:00 open |                     | ※キックボックス時は自主練習はできません。<br><br>9:30 open |                                  | 7                           |                 |                     |
| 8  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                      | 8:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) |                           | 8:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) |                           | 8:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                           | 8:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験)   |                     |                                                        |                     |                                        |                                  | 8                           |                 |                     |
| 9  | 9:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験)  |                      | 9:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) |                           | 9:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) |                           | 9:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                           | 9:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験)   |                     | 9:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★                               |                     | 9:30 キッズレスリング<br>青山★                   |                                  | 9                           |                 |                     |
| 10 | ダイエットキック<br>津崎★(体験)            | 寝技初心者<br>齊藤曜★(体験)    | 10:00 ダイエットキック<br>石戸谷★(無料体験)    |                           | 10:00 ダイエットキック<br>石戸谷★(無料体験)    |                           | 10:00 ダイエットキック<br>津崎★(無料体験)    |                           | 10:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                     | 10:00 グループキック<br>津崎★                                   |                     | 入れ替え                                   |                                  | 10                          |                 |                     |
| 11 | ダイエットキック<br>津崎★(体験)            | 寝技スパー<br>齊藤曜★★       | 11:00 中級フィジカル<br>石戸谷★           |                           | 11:00 ダイエットキック<br>石戸谷★(無料体験)    |                           | 11:00 ダイエットキック<br>津崎★(無料体験)    |                           | 11:00 超初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                     | 11:00 ダイエット<br>ムエタイ<br>ビー★                             |                     | 11:00 初心者キック<br>津崎★(体験)                |                                  | 11:00 キックボックス<br>大川・体験500円★ | 11              |                     |
| 12 | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★            | 初心者キック<br>齊藤曜★(体験)   | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | 初心者キック<br>石戸谷★(体験)        | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | 初心者キック<br>石戸谷★(体験)        | 12:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                           | 12:00 超初心者ムエタイ<br>ビー★           |                     |                                                        |                     | 12:00 ダイエットキック<br>津崎★(体験)              | 12:00 超初心者キックボクシング<br>齊藤曜★(無料体験) |                             | 12              |                     |
| 13 | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★            | 総合クラス<br>齊藤曜★★★      | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | 初心者キック<br>中桐★(体験)         | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | 初心者キック<br>中桐★(体験)         | 13:00 超初心者ムエタイ<br>津崎★(無料体験)    |                           | 13:00 初心者キック<br>津崎★(体験)         |                     | 13:00 ダイエット<br>ムエタイ<br>ビー★                             |                     | 13:00 初心者キックボクシング<br>齊藤曜★              |                                  | 13                          |                 |                     |
| 14 | 14:00                          |                      | 初心者キック<br>津崎★(体験)               | 14:00                     | 初心者キック<br>中桐★(体験)               | 14:00                     | 初級フィジカル<br>中桐★                 | 14:00 超寝技初心者<br>国金★(無料体験) |                                 | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★ |                                                        |                     | 超初心者キック<br>津崎★(体験)                     | 14:00                            | 初心者キック<br>津崎★(体験)           | 14:00           | ダイエットキック<br>高田★(体験) |
| 15 | 15:00                          |                      | 15:00                           | 初心者キック<br>中桐★(体験)         | 15:00                           | レディースクラス<br>中桐★(体験)       | 15:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                           | 15:00                           | 初心者キック<br>津崎★(体験)   | 15:00                                                  | 初心者キック<br>津崎★(体験)   | 15:00                                  | 初心者キックボクシング<br>高田★               | 15                          |                 |                     |
| 16 | 超初心者キック<br>齊藤曜★(体験)            | キッズ<br>レスリング<br>青山★  | 16:00                           | 初級<br>キッズレスリング<br>中桐★(体験) | 16:00                           | レディースクラス<br>中桐★           | 16:00 初心者キックボクシング<br>津崎★(無料体験) |                           | 16:00                           | 初心者キック<br>津崎★(体験)   | 16:00 TRXトレーニング<br>長嶺★                                 |                     | 16:00                                  | 超初心者キック<br>齊藤曜★(体験)              | フリー&ミット<br>高田★              | 16              |                     |
| 17 | 初心者キック<br>齊藤曜★(体験)             | キッズ<br>レスリング<br>青山★  | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | キッズレスリング<br>中桐★           | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★             | 初級<br>キッズレスリング<br>中桐★(体験) | 17:00                          | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★       | 17:00                           | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★ | 17:00                                                  | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★ | 17:00                                  | 初心者キック<br>高田★                    | 初心者キック<br>高田★(体験)           | フリー&ミット<br>齊藤曜★ | 17                  |
| 18 | 初級フィジカル<br>長嶺★                 | キッズ<br>フィジカル<br>齊藤曜★ | フリー&ミット<br>藤井重★                 | 18:00                     | 18:00                           | キッズレスリング<br>中桐★           | 18:00                          | 超初心者キック<br>手塚★            | 18:00                           | 初心者キック<br>手塚★(体験)   | 18:00                                                  | 初心者キック<br>高田★(体験)   | 18:00                                  | キックスパー<br>高田・齊藤曜★★               | 18                          |                 |                     |
| 19 | 超初心者キック<br>齊藤曜★(体験)            | キックミット<br>手塚★        | 19:00                           | 19:00                     | 19:00                           | 初心者キック<br>手塚★(体験)         | 19:00                          | 超寝技初心者<br>矢野★(体験)         | 19:00                           | 初心者キック<br>手塚★(体験)   | 19:00                                                  | キックスパー<br>ビー★★      | 19:00                                  | 超初心者キック<br>高田★                   | 19:00                       | フリー&ミット<br>齊藤曜★ | 19                  |
| 20 | キックスパー<br>手塚★★                 | 初心者キック<br>齊藤曜★       | 超初心者<br>ボクシング<br>藤井重★           | 20:00                     | 20:00                           | キックスパー<br>手塚★★            | 20:00                          | キックスパー<br>手塚★★            | 20:00                           | キックスパー<br>手塚・横田★★   | 20:00                                                  |                     | 20:00                                  | 寝技中級者<br>久松★★                    | 20:00                       | 総合打ち込み<br>齊藤曜★★ | 20                  |
| 21 | 21:00                          | 21:00                | 21:00                           | 寝技スパー<br>手塚★★             | 21:00                           | 超初心者<br>ムエタイ<br>ビー★       | 寝技スパー<br>手塚★★                  | 21:00                     | 寝技スパー<br>手塚★★                   | 21:00               | 21:00                                                  | 21:50クラス終了          | 21:00                                  | 総合クラス<br>久松★★                    | 21:00                       | 総合クラス<br>齊藤曜★★★ | 21                  |
| 22 | ボクシング<br>ミット<br>西垣★            | キックミット<br>手塚★        | ボクシング<br>ミット<br>藤井重★            | 総合クラス<br>手塚★★             | 22:00                           | 総合クラス<br>手塚★★             | 22:00                          | 総合クラス<br>手塚★★             | 22:00                           | 総合クラス<br>手塚★★       | ボクシング<br>ミット<br>横田★                                    |                     | キックミット<br>手塚★                          | 22:00 close                      | 22:00                       | フィジカル<br>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 2月時間割★

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！

HIGASHINAKANO

【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<br>寒河江★(無料体験)        | 9:10 寝技初心者<br>寒河江★(無料体験)   | 9  |
| 10 | 10:10 超寝技初心者<br>千葉皓敬★(無料体験)  | 10:10 超寝技初心者<br>村越★(無料体験)        | 10:10 超寝技初心者<br>寒河江・國金★(無料体験)  | 10:10 柔術初心者<br>ジョン・寒河江★(無料体験)         | 10:10 超寝技初心者<br>佐野★(無料体験)  | 柔術スパー<br>寒河江★★                  | 初級英会話<br>イブ★               | 10 |
| 11 | 11:00 寝技初心者<br>千葉皓敬★(無料体験)   | 11:00 寝技初心者<br>村越★(無料体験)         | 11:00 柔術初心者<br>寒河江・國金★(無料体験)   | 11:00 柔術スパー<br>ジョン・寒河江★★              | 11:00 寝技初心者<br>佐野★(無料体験)   | グラップリングス<br>パー寒河江★★★<br>(出稽古無料) | 日常英会話<br>イブ★               | 11 |
| 12 | 12:00 寝技スパー<br>千葉皓敬★★        | 12:00 寝技スパー<br>村越★★              | 12:00 柔術スパー<br>寒河江・國金★★        | 12:00 寝技初心者<br>ジョン・寒河江★(無料体験)         | 12:00 寝技スパー<br>佐野★★        | 12:00 初級フィジカル<br>寒河江★(無料体験)     | 12:00 柔術スパー<br>寒河江★★       | 12 |
| 13 | 13:00 寝技初心者<br>千葉皓敬★(無料体験)   | 13:00 寝技初心者<br>村越★(無料体験)         | 13:00 寝技スパー<br>寒河江・國金★★        | 13:00 グラップリングスパー<br>ジョン・寒河江★★★(出稽古無料) | 13:00 初級フィジカル<br>佐野★(無料体験) | 13:00 寝技初心者<br>寒河江★(無料体験)       | 13:00 グラップリング<br>門脇★★      | 13 |
| 14 | 14:00 初級フィジカル<br>千葉皓敬★(無料体験) | 14:00 グラップリングスパー<br>村越★★★(出稽古無料) | 14:00 寝技テクニック<br>寒河江・國金★(無料体験) | 14:00 寝技テクニック<br>ジョン・寒河江★(無料体験)       | 14:00 総合クラス<br>佐野★★★       | 14:00 寝技スパー<br>寒河江★★            | 14:00 グラップリングスパー<br>寒河江★★★ | 14 |
| 15 | 15:00 close                  | 15:00 close                      | 15:00 close                    | 15:00 close                           | 15:00 総合テクニック<br>佐野★★★     | 15:00 寝技テクニック<br>寒河江★★          | 15:00 寝技テクニック<br>青野★       | 15 |
| 16 |                              |                                  |                                |                                       | 16:00 close                | 15:50クラス終了 16:00 close          |                            | 16 |
| 17 |                              |                                  |                                |                                       |                            |                                 |                            | 17 |
| 18 | 18:10 柔術初心者<br>ジョン★(無料体験)    | 18:10 寝技初心者<br>木山★(無料体験)         | 18:10 柔術初心者<br>寒河江★(無料体験)      | 18:10 超寝技初心者<br>小金★(無料体験)             | 18:10 寝技初心者<br>寒河江★(無料体験)  |                                 |                            | 18 |
| 19 | 柔術スパー<br>ジョン★★               | 初級英会話<br>レスティ★                   | 寝技スパー<br>木山★★                  | 初級英会話<br>レスティ★                        | 柔術スパー<br>寒河江★★             | 寝技初心者<br>小金★(体験)                | 初級英会話<br>レスティ★             | 19 |
| 20 | 寝技初心者<br>ジョン★(体験)            | 日常英会話<br>レスティ★                   | 柔術初心者<br>木山★(体験)               | 日常英会話<br>レスティ★                        | 寝技初心者<br>高田★(体験)           | 寝技スパー<br>小金★★                   | レディース<br>寝技初級<br>東★        | 20 |
| 21 | 21:00 寝技スパー<br>ジョン★★         | 21:00 柔術スパー<br>木山★★              | 21:00 寝技スパー<br>高田★★            | 21:00 総合クラス<br>小金★★★                  | 21:00 柔術スパー<br>松尾★★        |                                 |                            | 21 |
| 22 | 22:00 寝技テクニック<br>ジョン★★       | 22:00 柔術テクニック<br>木山★★            | 22:00 寝技テクニック<br>高田★           | 22:00 総合テクニック<br>小金★★★                | 22:00 柔術テクニック<br>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 2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13:00~23:00 土曜13:00~22:00 日曜13:00~22:00 (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 インストラクターズスクール①<br>半澤★  | 9:00 インストラクターズスクール①<br>半澤★  | 9:00 インストラクターズスクール①<br>半澤★  | 9:00 インストラクターズスクール①<br>半澤★  | ※選手練習、インストラクターズ<br>スクール時は筋トレ含む自主練習<br>は不可となります。 |                               |                               | 9  |
| 10 | 10:00 インストラクターズスクール②<br>半澤★ | 10:00 インストラクターズスクール②<br>半澤★ | 10:00 インストラクターズスクール②<br>半澤★ | 10:00 インストラクターズスクール②<br>半澤★ |                                                 |                               |                               | 10 |
| 11 | 11:00 インストラクターズスクール③<br>半澤★ | 11:00 インストラクターズスクール③<br>半澤★ | 11:00 インストラクターズスクール③<br>半澤★ | 11:00 インストラクターズスクール③<br>半澤★ |                                                 |                               |                               | 11 |
| 12 | 13:00 open                  | キックプロ練習ラントレ<br>津崎・浩太郎★★     | 13:00 open                  | キックプロ練習ラントレ<br>ビー・森★★★      |                                                 |                               |                               | 12 |
| 13 | 13:10 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)   | キックプロ練習フィジカル<br>津崎・浩太郎★★★   | 13:10 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)   | キックプロ練習フィジカル<br>ビー・森★★★     | 14:00 open                                      |                               |                               | 13 |
| 14 | 14:00 柔術テクニック<br>児玉★(無料体験)  | キックプロ練習スパー<br>津崎・浩太郎★★★     | 14:00 柔術テクニック<br>児玉★(無料体験)  | キックプロ練習スパー<br>ビー・森★★★       | 14:10 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)                       |                               |                               | 14 |
| 15 | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉★       | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉★       | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉★       | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉★       | 15:00 柔術スパーリング<br>児玉★                           | 16:00 open                    | 16:00 open                    | 15 |
| 16 | 16:00 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)   | 16:00 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)   | 16:10 初級フィジカル<br>クリス★       | 16:10 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)   | 16:10 初級フィジカル<br>児玉★(無料体験)                      | 16:10 初級フィジカル<br>木山★(無料体験)    | 16:10 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)     | 16 |
| 17 | 17:00 柔術テクニック<br>児玉★(無料体験)  | 柔術テクニック<br>児玉★(体験)          | レディース柔術<br>北野★(体験)          | 17:00 寝技テクニック<br>クリス★       | 17:00 柔術テクニック<br>児玉★(無料体験)                      | 17:00 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)     | 17:00 寝技テクニック<br>木山★(無料体験)    | 17 |
| 18 | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉★       | 柔術<br>スパーリング<br>児玉★         | レディース<br>柔術スパー<br>北野★       | 18:00 寝技スパーリング<br>クリス★★     | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉★                           | 18:00 柔術スパーリング<br>児玉★         | 17:00 寝技スパーリング<br>木山★★        | 18 |
| 19 | 19:00 超初心者柔術<br>黒田★(無料体験)   | 超柔術初心者<br>児玉★(体験)           | レディース柔術<br>北野★(体験)          | 19:00 寝技初心者<br>クリス★         | 19:00 超初心者柔術<br>黒田・池和田★(無料体験)                   | 19:00 超初心者柔術<br>児玉★((無料体験))   | 19:00 超初心者柔術<br>児玉★(無料体験)     | 19 |
| 20 | 柔術初心者<br>三浦★(体験)            | 柔術テクニック<br>黒田★              | 超寝技初心者<br>千葉★(体験)           | 柔術<br>スパーリング<br>児玉★         | 20:00 寝技スパーリング<br>岡市★★                          | 20:00 超初心者柔術<br>黒田・池和田★(無料体験) | 20:00 超初心者柔術<br>黒田・池和田★(無料体験) | 20 |
| 21 | 21:00 柔術スパーリング<br>三浦・黒田★★   | 21:00 寝技初心者<br>千葉★(無料体験)    | 21:00 柔術テクニック<br>岡市★        | 21:00 柔術スパーリング<br>黒田★★      | 21:00 柔術スパーリング<br>三浦(児玉)★★                      | 21:00 超柔術初心者<br>岡市★(無料体験)     | 21:00 超柔術初心者<br>岡市★(無料体験)     | 21 |
| 22 | 柔術テクニック<br>三浦★              | 超柔術初心者<br>黒田★(体験)           | 22:00 寝技スパーリング<br>千葉★★      | 22:00 柔術スパーリング<br>岡市★★★     | 22:00 柔術テクニック<br>黒田★(無料体験)                      | 22:00 総合クラス<br>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 2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<br>佐藤広★            | 7:10 モーニングボクシング<br>谷本★        | 7:10 モーニングボクシング<br>谷本★         | 7:10 モーニングキック<br>佐藤広★            | 7:10 モーニングキック<br>佐藤広★            |                                                                          |                                 | 7                    |                           |    |
| 8  | 8:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      | 8:00 ダイエットボクシング<br>谷本★(無料体験)  | 8:00 ダイエットボクシング<br>谷本★(無料体験)   | 8:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      | 8:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      |                                                                          |                                 | 8                    |                           |    |
| 9  | 9:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      | 9:00 ダイエットボクシング<br>谷本★        | 9:00 ダイエットボクシング<br>谷本★         | 9:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      | 9:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)      |                                                                          |                                 | 9                    |                           |    |
| 10 | 10:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 10:00 超初心者ボクシング<br>谷本★        | 10:00 超初心者ボクシング<br>谷本★         | 10:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 10:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  |                                                                          |                                 | 10                   |                           |    |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験) | 11:00 初心者ボクシング<br>谷本★         | 11:00 初心者ボクシング<br>谷本★          | 11:00 超初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験) | 11:00 キック 無料体験<br>初回体験者限定(市川)                                            | 11:00 ボクシング 無料体験<br>初回体験者限定(横田) | 11                   |                           |    |
|    |                                  |                               |                                |                                  |                                  | 12:00 open                                                               |                                 |                      |                           |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 初心者キック<br>鈴木溪★                                                           | 12:10<br>フリー&ミット<br>鈴木溪・市川      | 初心者キック<br>岡本★        | 12                        |    |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | 13:00 ダイエットボクシング<br>林★(無料体験)  | 13:00 ダイエットボクシング<br>林★(無料体験)   | 13:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | 超初心者キック<br>市川★(体験)                                                       |                                 | 超初心者キック<br>横田★(体験)   | 13                        |    |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | 14:00 ダイエットボクシング<br>林★(無料体験)  | 14:00 ダイエットボクシング<br>林★(無料体験)   | 14:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | 14:00 ダイエットキック<br>佐藤広★(無料体験)     | キック<br>マッスパー<br>鈴木溪★★                                                    |                                 | キック<br>マッスパー<br>岡本★★ | 14                        |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 15:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)    | 15:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 初心者<br>ボクシング<br>塚原★(体験)          | 15:00<br>フリー&ミット<br>北村                                                   |                                 | ダイエットキック<br>市川★      | ダイエット<br>ボクシング<br>横田★(体験) | 15 |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 16:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)    | 16:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)     | 16:00 初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験)  | 初心者<br>ボクシング<br>塚原★(体験)          | フリー&ミット<br>北村                                                            | 初心者キック<br>鈴木溪★                  | 初心者キック<br>岡本★        | 16                        |    |
| 17 | 超初心者<br>キックボクシング<br>市川★(体験)      | 17:00<br>フリー&ミット<br>市川・北村     | 17:00 超初心者ボクシング<br>林★(無料体験)    | 17:00 超初心者ボクシング<br>林★(無料体験)      | 17:00 超初心者キックボクシング<br>佐藤広★(無料体験) | 超初心者<br>ボクシング<br>塚原★(体験)                                                 | キック<br>マッスパー<br>市川★★            | キック<br>マッスパー<br>横田★★ | 17                        |    |
| 18 | 初心者<br>キックボクシング<br>市川★(体験)       | 18:00 超初心者キックボクシング<br>北村★     | 18:00 初心者キックボクシング<br>須藤★(無料体験) | 初心者<br>キックボクシング<br>浩太郎★(体験)      | 18:00<br>フリー&ミット<br>浩太郎・北村       | 18:00 初心者キックボクシング<br>市川★(無料体験)                                           | 17:50クラス終了 18:00close           |                      | 18                        |    |
| 19 | 初級<br>グループキック<br>市川★(体験)         | 初級<br>グループキック<br>市川★(体験)      | 19:00 初心者キックボクシング<br>須藤★(無料体験) | 初級<br>グループキック<br>浩太郎★(体験)        | 初級<br>グループキック<br>市川★(体験)         | ※スパarringに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを<br>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<br>あります。 |                                 |                      | 19                        |    |
| 20 | ダイエット<br>マッスパー<br>市川★            | ダイエット<br>マッスパー<br>市川★         | 初心者<br>ボクシング<br>横田★            | フリー&ミット<br>須藤                    | ダイエットキック<br>浩太郎★                 |                                                                          |                                 | フリー&ミット<br>市川・北村     |                           | 20 |
| 21 | キック<br>マッスパー<br>市川★              | キック<br>マッスパー<br>市川★           | 21:00<br>フリー&ミット<br>市川・北村      | 超初心者キック<br>須藤★(体験)               | キック<br>マッスパー<br>浩太郎★             |                                                                          |                                 | フリー&ミット<br>市川・北村     |                           | 21 |
| 22 | フリー&ミット<br>市川★(体験)               | フリー&ミット<br>市川★(体験)            | キック<br>マッスパー<br>横田★★           | 初心者キック<br>須藤★                    | フリー&ミット<br>浩太郎★(体験)              |                                                                          |                                 | フリー&ミット<br>市川★(体験)   |                           | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close          |                               |                                |                                  |                                  |                                                                          |                                 |                      | 23                        |    |

※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。

| 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<br>漆原★               |                    | 7:10 モーニングキック<br>小林★            |                           | 7:10 モーニングキック<br>小林★            |                    | 7:10 モーニングキック<br>塩崎★             |                    | 7:10 モーニングキック<br>小林★            |                    | ※無料体験者優先クラスも、自主練習は可能です。<br>体験 9:10 start                |                    |                                                           |                     | 7  |
| 8  | 8:00 キックボクシング<br>漆原★               |                    | 8:00 キックボクシング<br>小林★            |                           | 8:00 キックボクシング<br>小林★            |                    | 8:00 キックボクシング<br>塩崎★             |                    | 8:00 キックボクシング<br>小林★            |                    |                                                         |                    |                                                           |                     | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)     |                    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験)  |                           | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験)  |                    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)   |                    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験)  |                    |                                                         |                    |                                                           |                     | 9  |
| 10 | 10:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)     |                    | 10:00 初心者キックボクシング<br>小林★        |                           | 10:00 初心者キックボクシング<br>小林★        |                    | 10:00 初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)   |                    | 10:00 初心者キックボクシング<br>小林★        |                    | グループキック<br>小林★                                          | 初心者キック<br>漆原★      | 初心者キック<br>小林★                                             | 初級グループキック<br>大谷★    | 10 |
| 11 | 11:00 キックボクシング<br>漆原★              |                    | 11:00 キックボクシング<br>小林★           |                           | 11:00 キックボクシング<br>小林★           |                    | 11:00 キックボクシング<br>塩崎★            |                    | 11:00 キックボクシング<br>小林★           |                    | キックボクシング<br>小林★                                         | グループミット<br>漆原★     | キックボクシング<br>小林★                                           | ダイエットキック<br>大谷★     | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在      |                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                           | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                    | 12:00 グループキック<br>小林★                                    |                    | グループミット<br>小林★                                            | 超初心者キック<br>浩太郎★(体験) | 12 |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>山崎 晃輔★(無料体験)  |                    | 13:00 初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験)  |                           | 13:00 初心者キックボクシング<br>井上★(無料体験)  |                    | 13:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)   |                    | 13:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                    | 13:00 ダイエットキック<br>漆原★                                   |                    | ディフェンス<br>小林★                                             | 超初心者キック<br>浩太郎★(体験) | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山崎 晃輔★(無料体験) |                    | 14:00 超初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験) |                           | 14:00 超初心者キックボクシング<br>井上★(無料体験) |                    | 14:00 超初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                    | 14:00 超初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験) |                    | グループミット<br>小林★                                          | 超初心者キック<br>漆原★(体験) | キックマスパ<br>小林&浩太郎★                                         | ボディメイク①<br>大門(先着5名) | 14 |
| 15 | 15:00 キックマスパ<br>山崎 晃輔★★            |                    | 15:00 初心者キックボクシング<br>小林★(無料体験)  |                           | 15:00 初心者キックボクシング<br>井上★(無料体験)  |                    | 15:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)   |                    | 15:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                    | キックテクニク<br>小林★★                                         | 超初心者キック<br>漆原★(体験) | 初心者キック<br>小林&浩太郎★                                         | ボディメイク②<br>大門(先着5名) | 15 |
| 16 | 16:00 グループキック<br>山崎 晃輔★            |                    | 16:00 超初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験) |                           | 16:00 超初心者キックボクシング<br>井上★(無料体験) |                    | 16:00 超初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                    | 16:00 超初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験) |                    | キックマスパ<br>小林&漆原★★                                       |                    | 超初心者キック<br>浩太郎★(体験)                                       | グループミット<br>大門★      | 16 |
| 17 | 17:00 初心者キックボクシング<br>山崎 晃輔★(無料体験)  |                    | 17:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                           | 17:00 初心者キックボクシング<br>井上★(無料体験)  |                    | 17:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★         |                    | 17:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)  |                    | 17:00 初心者キック<br>小林★                                     |                    | 17:00 キックボクシング★ 小林<br>17:30 キック選手クラス<br>小林★★★<br>※フリー練習可能 |                     | 17 |
| 18 | 18:00 ダイエットボクシング<br>山口 温志★         |                    | 初心者キック<br>塩崎★(体験)               | ダイエット<br>ボクシング<br>山口 温志★  | 18:00 ダイエットボクシング<br>山口 温志★      |                    | 18:00 ダイエットボクシング<br>山口 温志★(無料体験) |                    | 18:00 ダイエットキック<br>松本★           |                    | 18:00 close                                             |                    |                                                           |                     | 18 |
| 19 | グループボクシング<br>山口 温志★                | 超初心者キック<br>山崎★(体験) | 超初心者キック<br>塩崎★(体験)              | フィジカル<br>&ボクシング<br>山口 温志★ | 超初心者ボクシング<br>山口★(体験)            | リフレッシュキック<br>井上★   | グループボクシング<br>山口 温志★              | 初心者キック<br>渡部&矢ヶ崎★  | グループボクシング<br>山口 温志★             | 超初心者キック<br>松本★(体験) | 19:00 close<br>※日曜の選手練習は、遅れて<br>ご参加する場合、前もって<br>ご連絡下さい。 |                    |                                                           |                     | 19 |
| 20 | 初心者ボクシング<br>山口★(体験)                | 中級キック<br>山崎 晃輔★    | グループキック<br>塩崎★                  | 初心者ボクシング<br>山口★(体験)       | フィジカルトレーニング<br>山口 温志★           | 超初心者キック<br>井上★(体験) | 初心者ボクシング<br>山口★(体験)              | グループキック<br>渡部&矢ヶ崎★ | 初心者ボクシング<br>山口★(体験)             | グループキック<br>松本★     |                                                         |                    |                                                           |                     | 20 |
| 21 | キックマスパ<br>山崎★★                     | 初心者ボクシング<br>山口 温志★ | キックマスパ<br>塩崎★★                  | 初心者ボクシング<br>山口 温志★        | 初心者ボクシング<br>山口 温志★              | リフレッシュキック<br>井上★   | 初心者キック<br>山口&矢ヶ崎★                | キックマスパ<br>渡部★★     | キックマスパ<br>山口★★                  | ダイエットキック<br>松本★    |                                                         |                    |                                                           |                     | 21 |
| 22 | 22:00 キックボクシング<br>山崎&山口★           |                    | 22:00 キックボクシング<br>山口&塩崎★        |                           | 22:00 キックボクシング<br>山口&井上★        |                    | 22:00 ボクシング<br>山口 温志★            |                    | 22:00 キックボクシング<br>山口&松本         |                    | ※スパリングは指導員の指示に従い、安全には十分<br>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 2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<br>漆館★           | 7:10 モーニングキック<br>浜田 湯場★        | 7:10 モーニングキック<br>木内★           | 7:10 モーニングキック<br>野田★(無料体験)     | 7:10 モーニングキック<br>漆館★           | 12:00 open                                                         |                                | 7                              |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験)  | 超初心者キック<br>浜田★(体験)             | フリー&ミット<br>湯場★                 | 8:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験)  | 9:00 ダイエットキック<br>野田★           |                                                                    |                                | 8:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験)  | 8  |
| 9  | 9:00 ダイエットキック<br>漆館★           | ダイエット<br>ボクシング<br>湯場★          | フリー&ミット<br>浜田★                 | 9:00 ダイエットキック<br>木内★(無料体験)     | 9:00 初心者キックボクシング<br>野田★(無料体験)  |                                                                    |                                | 9:00 ダイエットキック<br>漆館★           | 9  |
| 10 | 10:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 超初心者キック<br>浜田★(体験)             | フリー&ミット<br>湯場★                 | 10:00 寝技初心者<br>木内★             | 10:00 ダイエットキック<br>野田★          |                                                                    |                                | 10:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 10 |
| 11 | 11:00 ダイエットキック<br>漆館★          | ダイエット<br>ボクシング<br>湯場★          | フリー&ミット<br>浜田★                 | 11:00 寝技中級者<br>木内★             | 11:00 初心者キックボクシング<br>野田★       |                                                                    |                                | 11:00 ダイエットキック<br>漆館★          | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:10 ダイエットキック<br>木内★                                              | 12:10 ダイエットキック<br>木内★          | 12                             |    |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング<br>浜田★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験)                                     | 13:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 13                             |    |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>漆館★          | 14:00 ダイエットキック<br>浜田★          | 14:00 ダイエットキック<br>木内★          | 14:00 ダイエットキック<br>木内★          | 14:00 ダイエットキック<br>漆館★          | 14:00 ダイエットキック<br>木内★                                              | 14:00 ダイエットキック<br>木内★          | 14                             |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>浜田★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験)                                     | 15:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 15                             |    |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>漆館★          | 16:00 ダイエットキック<br>浜田★          | 16:00 ダイエットキック<br>木内★          | 16:00 ダイエットキック<br>木内★          | 16:00 ダイエットキック<br>木内★          | 16:00 ダイエットキック<br>木内★                                              | 16:00 ダイエットキック<br>木内★          | 16                             |    |
| 17 | 17:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 17:00 初心者ボクシング<br>杉山★(無料体験)    | 17:00 初心者キックボクシング<br>木内★       | 17:00 初心者ボクシング<br>工藤★(無料体験)    | 17:00 初心者キックボクシング<br>木内★(無料体験) | 17:00 マススパー<br>木内★★                                                | 17:00 マススパー<br>木内★★            | 17                             |    |
| 18 | 18:00 ダイエットボクシング<br>塚原★        | 18:00 ダイエットボクシング<br>杉山★        | 18:00 ダイエットキック<br>市川★(無料体験)    | 18:00 ダイエットボクシング<br>工藤★        | 18:00 ダイエットキック<br>木内★          | 17:50クラス終了 18:00close<br>※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝<br>当てを着用してください。 |                                | 18                             |    |
| 19 | 19:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 19:00 初心者ボクシング<br>杉山★(無料体験)    | 19:00 初心者キックボクシング<br>市川★       | 19:00 ダイエットキック<br>工藤★          | 19:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験) |                                                                    |                                | 19                             |    |
| 20 | 20:00 ダイエットボクシング<br>塚原★        | 20:00 ダイエットボクシング<br>杉山★        | 20:00 中級キックボクシング<br>市川★★       | 20:00 ダイエットボクシング<br>工藤★        | 20:00 ダイエットキック<br>山岡★          |                                                                    |                                | 20                             |    |
| 21 | 21:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 21:00 ダイエットボクシング<br>杉山★(無料体験)  | 21:00 初心者キックボクシング<br>市川★(無料体験) | 21:00 初心者ボクシング<br>工藤★(無料体験)    | 21:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験) |                                                                    |                                | 21                             |    |
| 22 | 22:00 マスボクシング<br>塚原★★          | 22:00 体幹トレーニング<br>杉山★          | 22:00 マスキック<br>市川★★            | 22:00 マスボクシング<br>工藤★★          | 22:00 マスキック<br>山岡★★            |                                                                    |                                | 22                             |    |
| 23 | 22:50クラス終了 23:00 close         |                                |                                |                                |                                |                                                                    |                                | 23                             |    |



**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

[illegible]

# ★ファイトフィット六本木ステーション 2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 モーニングボクシング<br>菅★             | 7:10 モーニングキック<br>尾崎★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>昇侍★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>山中★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>山中★(無料体験)        | 9:00 open                         |                                   | 7                                |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>菅★               | 8:00 初心者キックボクシング<br>尾崎★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>昇侍★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>山中★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>山中★           |                                   |                                   | 8                                |
| 9  | 9:00 超初心者ボクシング<br>菅★              | 9:00 超初心者キックボクシング<br>尾崎★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>昇侍★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)    |                                   | 9:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山中)  | 9:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山中) |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>菅★            | 10:00 ダイエットキック<br>尾崎★(無料体験)       | 10:00 ダイエットキック<br>昇侍★(無料体験)       | 10:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山中) | 10:00 ダイエットキック<br>山中★(無料体験)       | 10:00 ダイエットキック<br>山中★             | 10:00 ダイエットキック<br>山中★             | 10                               |
| 11 | 11:00 超初心者ボクシング<br>菅★             | 11:00 超初心者キックボクシング<br>尾崎★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>昇侍★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山中★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山中★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山中★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山中★         | 11                               |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(尾崎) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) | 12                               |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>菅★            | 13:00 ダイエットキック<br>山下★(無料体験)       | 13:00 ダイエットキック<br>昇侍★(無料体験)       | 13:00 ダイエットキック<br>芹澤★(無料体験)       | 13:00 ダイエットキック<br>山中★(無料体験)       | 13:00 ダイエットキック<br>山中★中川           | 13:00 ダイエットキック<br>山中★中川           | 13                               |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>菅★             | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>芹澤★         | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山中★中川       | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山中★中川       | 14                               |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング<br>菅★              | 15:00 初心者キックボクシング<br>山下★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>山中★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>山中★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>山中★中川        | 15:00 初心者キックボクシング<br>山中★中川        | 15                               |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>山下★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>山下★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>山中★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>芹澤★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>山中★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>山中★中川           | 16:00 ダイエットキック<br>山中★中川           | 16                               |
| 17 | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山下) | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山下) | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山中) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>芹澤★         | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>山中★中川       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>山中★中川       | 17                               |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)    | 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<br>山下★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   |                                   |                                   | 19                               |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)    |                                   |                                   | 20                               |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)   |                                   |                                   | 21                               |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>山下★             | 22:00 ダイエットキック<br>山下★             | 22:00 ダイエットキック<br>山中★             | 22:00 ダイエットキック<br>芹澤★             | 22:00 ダイエットキック<br>山下★             |                                   |                                   | 22                               |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close           |                                   |                                   |                                   |                                   |                                   |                                   | 23                               |

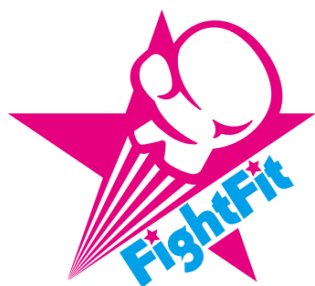


# ★ファイトフィット渋谷道玄坂 2月時間割★

**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<br>山崎陽★     | 7:10 モーニングキックボクシング<br>山崎陽★        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>山崎陽★     | 7:10 モーニングキックボクシング<br>有馬★      | 7:10 モーニングキックボクシング<br>有馬★      | 10:00 open                       |                          |                             |                          | 7                 |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) | 8:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★       | 8:00 初心者キックボクシング<br>有馬★(無料体験)  | 8:00 初心者キックボクシング<br>有馬★(無料体験)  |                                  |                          |                             |                          |                   | 8  |
| 9  | 9:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) | 9:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★          | 9:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) | 9:00 初心者キックボクシング<br>有馬★        | 9:00 初心者キックボクシング<br>有馬★        |                                  |                          |                             |                          |                   | 9  |
| 10 | 10:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | 10:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験)   | 10:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | 10:00 初心者キックボクシング<br>有馬★(無料体験) | 10:00 初心者キックボクシング<br>有馬★(無料体験) | グループキック<br>有馬★                   | 初心者キック<br>芹澤★            | 10:00 初心者ボクシング<br>近藤★(無料体験) |                          | 10                |    |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | 11:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★         | 11:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | 11:00 初心者キックボクシング<br>有馬★       | 11:00 初心者キックボクシング<br>有馬★       | 初心者キック<br>有馬★(体験)                | グループキック<br>芹澤★           | 11:00 超初心者ボクシング<br>近藤★      |                          | 11                |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★         |                          | 12:00 初心者キックボクシング<br>小森★    |                          | 12                |    |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★芹澤    | 13:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★         | 13:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | グループ<br>ボクシング<br>林★            | フリー&ミット<br>有馬★                 | 13:00 初心者キックボクシング<br>有馬★芹澤       | 13:00 初心者キックボクシング<br>有馬★ | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★         | グループキック<br>小森★           | 13                |    |
| 14 | 14:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★芹澤    | 14:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★         | 14:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★      | グループ<br>ボクシング<br>林★(体験)        | フリー&ミット<br>有馬★                 | 14:00 初心者キックボクシング<br>有馬★芹澤(無料体験) | フリー&ミット<br>有馬★           | グループキック<br>芹澤★              | グループ<br>ボクシング<br>近藤★     | 初心者キック<br>小森★(体験) | 14 |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験) | 15:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>★芹澤       | グループキック<br>有馬・HIRO★              | 初心者キック<br>芹澤★(体験)        | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★         | グループキック<br>小森★           | 15                |    |
| 16 | 16:00 初心者ボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 16:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★(無料体験)    | 16:00 初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験) | 16:00 初心者ボクシング<br>林★(無料体験)     | 16:00 初心者キックボクシング<br>★芹澤(無料体験) | 初心者キック<br>有馬・HIRO★               | グループキック<br>芹澤★           | グループ<br>ボクシング<br>近藤★        | 初心者キック<br>小森★(体験)        | 16                |    |
| 17 | 17:00 初心者ボクシング<br>芹澤・林★        | 17:00 初心者キックボクシング<br>芹澤★          | 17:00 初心者キックボクシング<br>高遠★       | 17:00 初心者ボクシング<br>林★           | 17:00 初心者キックボクシング<br>★芹澤       | グループキック<br>有馬・HIRO★              | 初心者キック<br>芹澤★            | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★         | 初心者キック<br>小森★            | 17                |    |
| 18 | 18:00 初心者ボクシング<br>林★           | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) | 18:00 初心者キックボクシング<br>雑賀★       | 18:00 初心者キックボクシング<br>中川★       | 18:00 初心者キックボクシング<br>★芹澤       | 17:50クラス終了 18:00close            |                          |                             |                          | 18                |    |
| 19 | グループ<br>ボクシング<br>藤井重★          | 初心者<br>ボクシング<br>林★(体験)            | グループキック<br>昇侍★                 | 初心者キック<br>芹澤★(体験)              | グループ<br>ボクシング<br>高遠★           | 初心者キック<br>雑賀★(体験)                | グループ<br>ボクシング<br>林★      | 初心者キック<br>中川★(体験)           | 19:00 初心者キックボクシング<br>★小森 | 19                |    |
| 20 | 初心者<br>ボクシング<br>藤井重★           | グループ<br>ボクシング<br>林★               | 初心者キック<br>昇侍★                  | グループキック<br>芹澤★                 | 初心者<br>ボクシング<br>高遠★            | グループキック<br>雑賀★                   | 初心者<br>ボクシング<br>林★       | グループキック<br>中川★              | 初心者キック<br>芹澤★            | グループキック<br>小森★    | 20 |
| 21 | グループ<br>ボクシング<br>藤井重★          | 初心者<br>ボクシング<br>林★                | グループキック<br>昇侍★                 | 初心者キック<br>芹澤★(体験)              | グループ<br>ボクシング<br>高遠★           | 初心者キック<br>雑賀★(体験)                | グループ<br>ボクシング<br>林★      | 初心者キック<br>中川★(体験)           | グループキック<br>芹澤★           | 初心者キック<br>小森★(体験) | 21 |
| 22 | 初心者<br>ボクシング<br>藤井重★           | 初心者<br>ボクシング<br>林★                | グループキック<br>昇侍★                 | 初心者キック<br>芹澤★                  | 初心者<br>ボクシング<br>高遠★            | 初心者キック<br>雑賀★                    | 初心者<br>ボクシング<br>林★       | 初心者キック<br>中川★               | グループキック<br>芹澤★           | 初心者キック<br>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 2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<br>野口★(無料体験)        | 7:10 モーニングボクシング<br>野口★(無料体験)            |                                 | 7:10 モーニングキック<br>★柏崎(無料体験)        |                                 | 7:10 モーニングキック<br>山崎陽★(無料体験)        |                                  | 7:10 モーニングキック<br>山崎陽★(無料体験)        |                                  | 12:00 open           |                                      |                     |                     | 7                     |    |
| 8  | 8:00<br><br>ダイエットキック<br>野口★(無料体験) | 8:00<br><br>ダイエット<br>ボクシング<br>野口★(無料体験) |                                 | 8:00<br><br>ダイエットキック<br>★柏崎(無料体験) |                                 | 8:00<br><br>ダイエットキック<br>山崎陽★(無料体験) |                                  | 8:00<br><br>ダイエットキック<br>山崎陽★(無料体験) |                                  |                      |                                      |                     |                     | 8                     |    |
| 9  |                                   |                                         |                                 |                                   |                                 |                                    |                                  |                                    |                                  |                      |                                      |                     |                     | 9                     |    |
| 10 | 10:00 超初心者キックボクシング<br>野口★(無料体験)   |                                         | 10:00 超初心者キックボクシング<br>野口★(無料体験) |                                   | 10:00 超初心者キックボクシング<br>★柏崎(無料体験) |                                    | 10:00 超初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) |                                    | 10:00 超初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) |                      |                                      |                     |                     | 10                    |    |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>野口★          |                                         | 11:00 超初心者ボクシング<br>野口★          |                                   | 11:00 初心者キックボクシング<br>★柏崎        |                                    | 11:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★        |                                    | 11:00 初心者キックボクシング<br>山崎陽★        |                      |                                      |                     |                     | 11                    |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     |                                         | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                                   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |                                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |                      | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山下・松田) |                     | キック無料体験<br>初回限定(市川) | 12:10                 | 12 |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>野口★         |                                         | 13:00 初心者ボクシング<br>近藤★(無料体験)     |                                   | 13:00 初心者ボクシング<br>近藤★(無料体験)     |                                    | 13:00 ダイエットキック<br>山崎陽★(無料体験)     |                                    | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★(体験)          | 超初心者キック<br>山崎陽★      | 初心者<br>ボクシング<br>山下★                  | 超初心者キック<br>松田★      | 超初心者キック<br>市川★      | フリー<br>北村             | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>野口★             |                                         | 14:00 ダイエットボクシング<br>近藤★(無料体験)   |                                   | 14:00 ダイエットボクシング<br>近藤★(無料体験)   |                                    | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山崎陽★(無料体験) |                                    | ダイエット<br>ボクシング<br>近藤★            | ダイエットキック<br>山崎陽★(体験) | ダイエット<br>ボクシング<br>山下★                | ダイエットキック<br>松田★(体験) | ダイエットキック<br>市川★(体験) |                       | 14 |
| 15 | 15:00 上級キック<br>昇侍★★               |                                         | 15:00 初心者ボクシング<br>近藤★           |                                   | 15:00 初心者ボクシング<br>近藤★           |                                    | 15:00 初心者ボクシング<br>塚原★            |                                    | 15:00 初心者ボクシング<br>近藤★            |                      | 初心者<br>ボクシング<br>山下★                  | 初心者キック<br>松田★       | 初心者キック<br>市川★       |                       | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>昇侍☆柏崎(無料体験)     |                                         | 16:00 ダイエットボクシング<br>近藤★(無料体験)   |                                   | 16:00 ダイエットボクシング<br>近藤★(無料体験)   |                                    | 16:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)    |                                    | 16:00 ダイエットボクシング<br>近藤★(無料体験)    |                      | ダイエット<br>ボクシング<br>山下★(無料)            | ダイエットキック<br>松田★(体験) | ダイエットキック<br>市川★(体験) |                       | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>昇侍★柏崎(無料体験) |                                         | 17:00 ダイエットボクシング<br>近藤★         |                                   | 17:00 超初心者ボクシング<br>近藤★          |                                    | 17:00 超初心者ボクシング<br>塚原★           |                                    | 17:00 超初心者ボクシング<br>近藤★           |                      | 初心者<br>ボクシング<br>山下★                  | 超初心者キック<br>松田★      | 超初心者キック<br>市川★      |                       | 17 |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(昇侍) |                                         | 初心者キック<br>尾崎★(体験)               | ダイエットキック<br>高★                    | 18:00 初心者ボクシング<br>小森★           |                                    | 18:00 初心者キックボクシング<br>小森★         |                                    | 18:00 初心者ボクシング<br>近藤★            |                      | 17:50クラス終了 18:00close                |                     |                     |                       | 18 |
| 19 | 超初心者キック<br>昇侍★(体験)                | 初心者<br>ボクシング<br>柏崎★                     | 超初心者キック<br>尾崎★(体験)              | 初心者<br>ボクシング<br>高★                | 超初心者キック<br>小森★                  | 初心者<br>ボクシング<br>塚原★(体験)            | 超初心者キック<br>小森★                   | 初心者<br>ボクシング<br>塚原★                | 19:00 超初心者キックボクシング<br>昇侍★(無料体験)  |                      |                                      |                     |                     | 19                    |    |
| 20 | 初心者キック<br>昇侍★(体験)                 | ダイエット<br>ボクシング<br>柏崎★                   | レディースキック<br>尾崎★(体験)             | ダイエット<br>ボクシング<br>小柳・高★           | レディースキック<br>小森★                 | ダイエット<br>ボクシング<br>塚原★(体験)          | レディースキック<br>小森★(体験)              | ダイエット<br>ボクシング<br>塚原★              | 初心者キック<br>昇侍★(体験)                | 初心者<br>ボクシング<br>小柳★  |                                      |                     |                     | 20                    |    |
| 21 | ダイエットキック<br>昇侍★(体験)               | 初心者<br>ボクシング<br>柏崎★                     | 21:00<br>キック<br>尾崎★             | 21:00                             | 21:00                           | 21:00                              | 21:00                            | 21:00                              | 21:00                            | 21:00                |                                      |                     |                     | 21                    |    |
| 22 | 22:00 初心者キック<br>昇侍★               |                                         |                                 | 21:00<br>ダイエット<br>キック<br>尾崎★      | 超初心者<br>ボクシング<br>小柳・高★          | ダイエット<br>キック<br>小森★                | 超初心者<br>ボクシング<br>塚原★             | ダイエット<br>キック<br>小森★                | 超初心者<br>ボクシング<br>塚原★             | ダイエットキック<br>昇侍★(体験)  |                                      |                     |                     | ダイエット<br>ボクシング<br>小柳★ | 22 |
| 23 |                                   |                                         |                                 |                                   |                                 |                                    |                                  |                                    |                                  | ダイエットキック<br>昇侍★(体験)  |                                      |                     |                     | ダイエット<br>ボクシング<br>小柳★ | 23 |



# ★ファイトフィット秋葉原 2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<br>遠藤★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>遠藤★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>遠藤★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>遠藤★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>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。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください。 |                |                              | 7  |
| 8  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 8:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 8:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 8:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    |                                                                  |                |                              | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)    |                                                                  |                |                              | 9  |
| 10 | 10:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 10:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 10:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 10:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   |                                                                  |                |                              | 10 |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 11:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 11:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 11:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   |                                                                  |                |                              | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 open                                                       |                |                              |    |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 13:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 13:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 13:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 初級<br>グループキック<br>尾崎★(体験)                                         | フリー&ミット<br>張谷★ | 12:10 初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 12 |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>遠藤★(無料体験)       | 14:00 ダイエットキック<br>遠藤★(無料体験)     | 14:00 ダイエットキック<br>遠藤★(無料体験)       | 14:00 ダイエットキック<br>遠藤★(無料体験)       | 14:00 超初心者キックボクシング<br>遠藤★(無料体験)   | 初級<br>グループキック<br>尾崎★(体験)                                         | フリー&ミット<br>張谷★ | 13:00 初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 13 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)  | 15:00 初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 初級グループ<br>ボクシング<br>張谷★(体験)                                       | フリー&ミット<br>尾崎★ | 14:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験) | 14 |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 16:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)  | 16:00 初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験)     | 16:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 16:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)    | 初級<br>グループキック<br>尾崎★(体験)                                         | フリー&ミット<br>張谷★ | 15:00 初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 15 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 17:00 初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)  | 17:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験)    | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 初級グループ<br>ボクシング<br>張谷★(体験)                                       | フリー&ミット<br>尾崎★ | 16:00 初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 16 |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(浦辺) | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(森口)  | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(浦辺) | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(浦辺) | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(浦辺) | 17:50クラス終了 18:00close                                            |                |                              | 17 |
| 19 | 19:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 19:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)    | 19:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験)    | 19:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   |                                                                  |                |                              | 18 |
| 20 | 20:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 20:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)    | 20:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験)    | 20:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   | 20:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験)   |                                                                  |                |                              | 19 |
| 21 | 21:00 中級キックボクシング<br>浦辺★★          | 21:00 中級ボクシング<br>森口★            | 21:00 中級ボクシング<br>杉山功一★            | 21:00 中級キックボクシング<br>浦辺★★          | 21:00 中級キックボクシング<br>浦辺★★          |                                                                  |                |                              | 20 |
| 22 | 22:00 フリー&ミット<br>浦辺★              | 22:00 フリー&ミット<br>森口★            | 22:00 フリー&ミット<br>杉山★              | 22:00 フリー&ミット<br>浦辺★              | 22:00 フリー&ミット<br>浦辺★              |                                                                  |                |                              | 21 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close           |                                 |                                   |                                   |                                   |                                                                  |                |                              | 22 |

|    | 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<br>森口★(無料体験)  | 7:10 モーニングキック<br>栗山★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>栗山★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>栗山★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>栗山★(無料体験)      | 9:00 open                        |                                 | 7                               |                                                                                                             |                            |                 |    |
| 8  | 8:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)   | 8:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  |                                  |                                 | 8                               |                                                                                                             |                            |                 |    |
| 9  | 9:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)   | 9:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)  | 9:10 ダイエットボクシング<br>森口★           | 初級グループ<br>ボクシング<br>杉山★(体験)      | フリー&ミット<br>藤井重★                 | 9                                                                                                           |                            |                 |    |
| 10 | 10:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 10:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 10:00 超初心者ボクシング<br>森口★           | 初級グループ<br>ボクシング<br>藤井重★(体験)     | フリー&ミット<br>杉山★                  | 10                                                                                                          |                            |                 |    |
| 11 | 11:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 11:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 初級<br>グループキック<br>浜田★(体験)         | フリー&ミット<br>森口★                  | 初級グループ<br>ボクシング<br>杉山★(体験)      | フリー&ミット<br>藤井重★                                                                                             | 11                         |                 |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 ヨガ<br>河内★                 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 初級グループ<br>ボクシング<br>森口★(体験)       | フリー&ミット<br>浜田★                  | 12:00 超初心者ボクシング<br>藤井重★(無料体験)   | 12                                                                                                          |                            |                 |    |
| 13 | 13:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 13:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 初級<br>グループキック<br>浜田★(体験)         | フリー&ミット<br>森口★                  | 13:00 超初心者ボクシング<br>杉山★(無料体験)    | 13                                                                                                          |                            |                 |    |
| 14 | 14:00 ダイエットボクシング<br>森口★(無料体験) | 14:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 14:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 14:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 14:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 14:10 キックアウト(有酸素キック)<br>MINORIN★ | 初級グループ<br>ボクシング<br>藤井重★(体験)     | フリー&ミット<br>杉山★                  | 14                                                                                                          |                            |                 |    |
| 15 | 15:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 15:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 15:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 15:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 15:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 初級<br>グループキック<br>浜田★(体験)         | フリー&ミット<br>森口★                  | 初級グループ<br>ボクシング<br>杉山★(体験)      | フリー&ミット<br>藤井重★                                                                                             | 15                         |                 |    |
| 16 | 16:00 超初心者ボクシング<br>森口★(無料体験)  | 16:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 16:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 16:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 16:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | 初級グループ<br>ボクシング<br>森口★(体験)       | フリー&ミット<br>浜田★                  | 初級グループ<br>ボクシング<br>藤井重★(体験)     | フリー&ミット<br>杉山★                                                                                              | 16                         |                 |    |
| 17 | 17:00 ダイエットキック<br>小島★(無料体験)   | 17:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験) | グループキック<br>栗山★(体験)              | フリー&ミット<br>森口★                  | 初級<br>グループボクシング<br>森口★(体験)      | フリー&ミット<br>小島★                   | 17:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 初級<br>グループボクシング<br>浜田★(体験)      | フリー&ミット<br>森口★                                                                                              | 初級グループ<br>ボクシング<br>杉山★(体験) | フリー&ミット<br>藤井重★ | 17 |
| 18 | 18:00 ダイエットキック<br>小島★(無料体験)   | 18:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | グループ<br>ボクシング<br>森口★(体験)        | フリー&ミット<br>栗山★                  | 初級グループ<br>キックボクシング<br>小島★(体験)   | フリー&ミット<br>森口★                   | 18:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)     | 17:50クラス終了 18:00close           |                                                                                                             | 18                         |                 |    |
| 19 | グループキック<br>小島★(体験)            | フリー&ミット<br>和田★                  | 19:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験) | グループキック<br>浦辺★(体験)              | フリー&ミット<br>森口★                  | 初級グループ<br>ボクシング<br>森口★(体験)       | フリー&ミット<br>小島★                  | 19:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験). | ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください<br><br>※ヨガクラスの時間はサンドバッグの使用及び<br>自主練習はできません。 |                            | 19              |    |
| 20 | フリー&ミット<br>小島★                | グループキック<br>和田★(体験)              | 20:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験) | フリー&ミット<br>浦辺★                  | グループ<br>ボクシング<br>森口★(体験)        | フリー&ミット<br>森口★                   | グループキック<br>小島★(体験)              | 20:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験). |                                                                                                             |                            | 20              |    |
| 21 | グループキック<br>小島★(体験)            | フリー&ミット<br>和田★                  | 21:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験) | グループキック<br>浦辺★(体験)              | フリー&ミット<br>森口★                  | フリー&ミット<br>小島★                   | 21:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験). | 21                              |                                                                                                             |                            |                 |    |
| 22 | フリー&ミット<br>小島★                | 初心者キック<br>和田★(体験)               | 22:00 超初心者キックボクシング<br>浦辺★(無料体験) | フリー&ミット<br>森口★                  | 初心者キック<br>浦辺★(体験)               | 初心者キック<br>小島★(体験)                | フリー&ミット<br>森口★                  | 22:00 超初心者ボクシング<br>杉山功一★(無料体験). |                                                                                                             |                            | 22              |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close       |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                                                                                             |                            | 23              |    |



# ★ファイトフィット新宿 2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<br>石戸谷★            | 7:10 モーニングボクシング<br>菅★         | 7:10 モーニングボクシング<br>出田★         | 7:10 モーニングキック<br>石戸谷★          | 7:10 モーニングテコンドー<br>並木★        | 12:00 open 12:10 クラス開始  |                        | 7  |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験)   | 8:00 初心者ボクシング<br>菅★           | 8:00 初心者ボクシング<br>出田★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) | 8:00 テコンドーキック<br>並木★          |                         |                        | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★        | 9:00 超初心者ボクシング<br>菅★          | 9:00 超初心者ボクシング<br>出田★          | 9:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★      | 9:00 超初心者キックボクシング<br>並木★      |                         |                        | 9  |
| 10 | 10:00<br>ダイエットキック<br>石戸谷★        | 10:00<br>ダイエット<br>ボクシング<br>菅★ | 10:00<br>ダイエット<br>ボクシング<br>出田★ | 10:00<br>ダイエットキック<br>石戸谷★      | 10:00 初級フィジカル<br>並木★          |                         |                        | 10 |
| 11 |                                  |                               |                                |                                | 11:00 テコンドーキック<br>並木★         |                         |                        | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 初心者<br>ボクシング<br>森光★     | 超初心者キック<br>野口★(体験)     | 12 |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>須藤★     | 13:00 超初心者ボクシング<br>濱道★         | 13:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★     | 13:00 超初心者ボクシング<br>出田★        | 超初心者<br>ボクシング<br>森光(体験) | 初心者キック<br>野口★          | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>石戸谷★           | 14:00 初心者キックボクシング<br>須藤★      | 14:00 ダイエットボクシング<br>濱道★(無料体験)  | 14:00 ダイエットキック<br>石戸谷★(無料体験)   | 14:00 ダイエットボクシング<br>出田★       | 初心者<br>ボクシング<br>森光★     | ダイエットキック<br>野口★        | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>須藤★         | 15:00 初心者キックボクシング<br>須藤★      | 15:00 ダイエットボクシング<br>濱道★        | 15:00 初心者キックボクシング<br>須藤★       | 15:00 ダイエットボクシング<br>出田★       | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★    | 初心者キック<br>野口★(体験)      | 15 |
| 16 | 16:00 キックボクシング<br>須藤★            | 16:00 キックボクシング<br>須藤★         | 16:00 初心者ボクシング<br>濱道★          | 16:00 キックボクシング<br>須藤★          | 16:00 初心者ボクシング<br>出田★         | 初心者<br>ボクシング<br>森光★     | ダイエットキック<br>野口★        | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>須藤★        | 17:00 超初心者キックボクシング<br>須藤★     | 17:00 超初心者ボクシング<br>濱道★         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>須藤★      | 17:00 超初心者ボクシング<br>出田★        | 初心者<br>ボクシング<br>森光★     | キックボクシング<br>野口★        | 17 |
| 18 | 18:00 初心者キックボクシング<br>須藤★         | 18:00 ダイエットキック<br>藤井啓吾★       | 18:00 初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    | 18:00 ダイエットキック<br>藤井啓吾★        | 18:00 ダイエットボクシング<br>菅★        | 17:50クラス終了 18:00close   |                        | 18 |
| 19 | 初心者キック<br>須藤★                    | 初級フィジカル<br>杉本★                | キック<br>ボクシング<br>須藤★            | 超初心者<br>キック<br>藤井啓吾★           | 初級<br>フィジカル<br>杉本★            | フリー&ミット<br>菅★           | 超初心者<br>キック<br>児玉★(体験) | 19 |
| 20 | 中級<br>フィジカル<br>杉本★★              | 初心者<br>ボクシング<br>横田★(体験)       | 初心者<br>キック<br>須藤★              | ダイエット<br>キック<br>藤井啓吾★          | 中級<br>フィジカル<br>杉本★★           | 初心者<br>ボクシング<br>菅★      | 護身術<br>児玉★             | 20 |
| 21 | 21:00<br>初心者キック<br>須藤★           | 初心者ボクシング<br>横田★               | キック<br>ボクシング<br>須藤★            | 初心者キック<br>藤井啓吾★                | 超初心者<br>ボクシング<br>菅★           | 超初心者寝技<br>児玉★           | 超初心者<br>キック<br>藤井啓吾★   | 21 |
| 22 |                                  | 中級ボクシング<br>横田★★               | 初心者<br>キック<br>須藤★              | 超初心者<br>キック<br>藤井啓吾★           | 初心者ボクシング<br>菅★                | 初心者ボクシング<br>菅★          | 超初心者<br>キック<br>藤井啓吾★   | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close          |                               |                                |                                |                               |                         |                        | 23 |

※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。  
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



# ★ファイトフィット新宿西口駅前 2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<br>伊東★           | 7:10 モーニングキック<br>伊東★           | 7:10 モーニングキック<br>伊東★           | 7:10 モーニングキック<br>時岡★            | 7:10 モーニングキック<br>石戸谷★          |                                 |                                 | 7                                                              |                               |                   |    |
| 8  | 8:00 キックボクシング<br>伊東★           | 8:00 キックボクシング<br>伊東★           | 8:00 キックボクシング<br>伊東★           | 8:00 キックボクシング<br>時岡★            | 8:00 キックボクシング<br>石戸谷★          |                                 |                                 | 8                                                              |                               |                   |    |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷(無料体験) | 10:00 open                      |                                 | 9                                                              |                               |                   |    |
| 10 | 10:00<br>ダイエットキック<br>伊東★       | 10:00<br>ダイエットキック<br>伊東★       | 10:00<br>ダイエットキック<br>伊東★       | 10:00<br>ダイエットキック<br>時岡★        | 10:00<br>ダイエットキック<br>石戸谷★      | 10:10 初心者キックボクシング<br>中桐★        | 10:10 初心者キックボクシング<br>中桐★        | 10                                                             |                               |                   |    |
| 11 |                                |                                |                                |                                 |                                | 11:00 超初心者キックボクシング<br>中桐★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>中桐★(無料体験) | 11                                                             |                               |                   |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 ヨガ<br>LINA★              | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 ヨガ<br>LINA★               | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 初心者キック<br>中桐★                   | 初心者ボクシング<br>相馬★                 | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★                                           | 初心者キック<br>中桐★                 | 12                |    |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★      | 13:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★      | 13:00 超初心者キックボクシング<br>伊東★      | 13:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験) | 13:00 超初心者キックボクシング<br>石戸谷★     | 13:00 超初心者ボクシング<br>相馬★          | 13:00 超初心者ボクシング<br>森光★          |                                                                |                               | 13                |    |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>伊東★(無料体験)    | 14:00 ダイエットキック<br>伊東★(無料体験)    | 14:00 ダイエットキック<br>伊東★(無料体験)    | 14:00<br>ダイエットキック<br>時岡★        | 14:00 ダイエットキック<br>石戸谷★(無料体験)   | ダイエットキック<br>中桐★(体験)             | 初心者ボクシング<br>相馬★                 | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★                                           | ダイエットキック<br>中桐★(体験)           | 14                |    |
| 15 | 15:00 ダイエットキック<br>伊東★          | 15:00 ダイエットキック<br>伊東★          | 15:00 ダイエットキック<br>伊東★          |                                 | 15:00 ダイエットキック<br>石戸谷★         | ダイエットキック<br>中桐★                 | ダイエット<br>ボクシング<br>相馬★           | 初心者ボクシング<br>森光★                                                | ダイエットキック<br>中桐★               | 15                |    |
| 16 | 16:00 キックボクシング<br>浩太郎★         | 16:00 キックボクシング<br>伊東★          | 16:00 初心者ボクシング<br>菅★           | 16:00 超初心者キックボクシング<br>中桐★(無料体験) | キックボクシング<br>須藤★                | フリー&ミット<br>石戸谷★                 | 初心者キック<br>中桐★(体験)               | 超初心者<br>ボクシング<br>相馬★                                           | 16:00<br>初心者<br>ボクシング<br>森光★  | 初心者キック<br>中桐★(体験) | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★     | 17:00 超初心者ボクシング<br>箕浦★         | 17:00 超初心者ボクシング<br>菅★          | 17:00 超初心者キックボクシング<br>中桐★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>須藤★      | 超初心者キック<br>中桐★                  | 初心者ボクシング<br>相馬★                 | 初心者<br>ボクシング<br>森光★                                            | 超初心者キック<br>中桐★                | 17                |    |
| 18 | 18:00 ダイエットキック<br>浩太郎★         | 18:00 ダイエットボクシング<br>箕浦★(無料体験)  | 18:00 ダイエットボクシング<br>森光★(無料体験)  | 18:00 ダイエットキック<br>斎藤友★          | 18:00 ダイエットキック<br>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<br>浩太郎★(体験)            | ダイエットキック<br>吉田貴広★              | ダイエットキック<br>吉田貴広★              | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★            | 超初心者<br>ボクシング<br>斎藤友★          | 超初心者キック<br>浩太郎★                 | 初心者<br>ボクシング<br>森光★             | ※ファイトフィットはマスパーは禁止です。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください |                               | 19                |    |
| 20 | ダイエットキック<br>浩太郎★               | キック<br>ボクシング<br>吉田貴広★          | キック<br>ボクシング<br>吉田貴広★          | 初心者<br>ボクシング<br>森光★             | 初心者<br>キック<br>石橋★              | 初心者<br>キック<br>中桐★               | 超初心者<br>ボクシング<br>斎藤友★           | 超初心者キック<br>浩太郎★(体験)                                            | 初心者<br>ボクシング<br>森光★           | 20                |    |
| 21 | ダイエットキック<br>吉田貴広★              | ダイエットキック<br>吉田貴広★              | 21:00<br>超初心者<br>ボクシング<br>箕浦★  | 初心者<br>ボクシング<br>森光★             | ダイエット<br>キック<br>石橋★            | ダイエットキック<br>中桐★(体験)             | 超初心者<br>ボクシング<br>斎藤友★           | ダイエットキック<br>浩太郎★                                               | 21:00<br>超初心者<br>ボクシング<br>森光★ | 21                |    |
| 22 | 初心者キック<br>浩太郎★                 | キック<br>ボクシング<br>吉田貴広★          | キック<br>ボクシング<br>吉田貴広★          | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★            | キック<br>ボクシング<br>石橋★            | キック<br>ボクシング<br>中桐★             | 初心者<br>ボクシング<br>斎藤友★            | 超初心者総合<br>浩太郎★                                                 | 超初心者<br>ボクシング<br>森光★          | 22                |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close        |                                |                                |                                 |                                |                                 |                                 |                                                                |                               |                   | 23 |

※ファイトフィットはマスパーは禁止です。  
 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

※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。



# ★ファイトフィット池袋西口2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  | 7:10 モーニングボクシング<br>谷本★        | 7:10 モーニングキック<br>小松★            | 7:10 ヨガ&ストレッチ<br>五十川・小松★        | 7:10 モーニングキック<br>小松★            | モーニングキック<br>田中峻★               | 7:10<br>フリー&ミット<br>戸井田大・田中峻                    |                          | 7                  |  |
| 8  | 8:00 ダイエットボクシング<br>谷本★(無料体験)  | 8:00 キックボクシング<br>小松★            | 8:00 キックボクシング<br>小松★(無料体験)      | 8:00 キックボクシング<br>小松★            | キック<br>ボクシング<br>田中峻★(体験)       |                                                |                          | 8                  |  |
| 9  | 9:00 ダイエットボクシング<br>谷本★        | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小松★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小松★        | 9:00 超初心者キックボクシング<br>小松★(無料体験)  | 超初心者キック<br>田中峻★(体験)            |                                                |                          | 9                  |  |
| 10 | 10:00 超初心者ボクシング<br>谷本★        | 10:00 ダイエットキック<br>小松★           | キックボクシング<br>小松★                 | 10:00 ダイエットキック<br>小松★           | ダイエットキック<br>戸井田大★              |                                                |                          | 10                 |  |
| 11 | 11:00 初心者ボクシング<br>谷本★         | 11:00 ダイエットキック<br>小松★           | ダイエットキック<br>小松★                 | 11:00 ダイエットキック<br>小松★           | 11:00 ダイエットキック<br>田中峻★         |                                                |                          | 11                 |  |
|    |                               |                                 |                                 |                                 |                                | 11:00 キック 無料体験会<br>初回体験者限定(小松)                 |                          |                    |  |
|    |                               |                                 |                                 |                                 |                                | 12:00 open                                     |                          |                    |  |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 超初心者キックボクシング<br>小松★(無料体験) | 12:00 超初心者キックボクシング<br>戸井田大★     | 12:00 超初心者キックボクシング<br>小松★(無料体験) | 12:00 超初心者キックボクシング<br>戸井田大★    | キックボクシング<br>戸井田大★                              | 12:10 初心者キック<br>池田★(体験)  | 12:10              |  |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>谷本★(無料体験) | 13:00 ダイエットボクシング<br>谷本★(無料体験)   | ダイエットキック<br>小松★(体験)             | 13:00 ダイエットボクシング<br>小山★         | ダイエットキック<br>小松★(体験)            | 13:00 ダイエット<br>ボクシング<br>谷本★(体験)                | ダイエットキック<br>戸井田大★        |                    |  |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>谷本★        | 14:00 超初心者ボクシング<br>谷本★          | 超初心者キック<br>小松★                  | 14:00 超初心者ボクシング<br>小山★(無料体験)    | 超初心者キック<br>小松★                 | 13:00 初心者キック<br>小松★(体験)                        | 超初心者キック<br>池田★(体験)       |                    |  |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング<br>谷本★(無料体験)   | 15:00 初心者ボクシング<br>谷本★(無料体験)     | 初心者キック<br>小松★(体験)               | 15:00 初心者ボクシング<br>小山★           | 初心者キック<br>小松★(体験)              | フリー&ミット<br>戸井田大                                | 超初心者<br>ボクシング<br>谷本★(体験) | フリー&ミット<br>池田・戸井田大 |  |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>谷本★       | ダイエットキック<br>戸井田★                | 16:00 超初心者<br>ボクシング<br>藤井重★(体験) | 16:00 超初心者<br>ボクシング<br>小山★(体験)  | 16:00 超初心者<br>ボクシング<br>小松★(体験) | 16:00 超初心者<br>ボクシング<br>小松★(体験)                 | 超初心者<br>ボクシング<br>谷本★(体験) |                    |  |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>森脇★     | 初心者<br>ボクシング<br>谷本★(体験)         | 17:00 超初心者<br>ボクシング<br>藤井重★(体験) | 17:00 超初心者<br>ボクシング<br>小山★(体験)  | 17:00 超初心者キックボクシング<br>小松★      | 17:00 超初心者<br>ボクシング<br>谷本★                     | 有酸素キック<br>池田★            |                    |  |
| 18 | 18:00                         | 18:00                           | 18:00                           | 18:00                           | 18:00                          | 17:50クラス終了 18:00close                          |                          |                    |  |
| 19 | 19:00                         | 19:00                           | 19:00                           | 19:00                           | 19:00                          | ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター |                          |                    |  |
| 20 | 20:00                         | 20:00                           | 20:00                           | 20:00                           | 20:00                          | ※ヨガクラスの時間は<br>サンドバッグの使用及び自主練習はできません。           |                          |                    |  |
| 21 | 21:00                         | 21:00                           | 21:00                           | 21:00                           | 21:00                          |                                                |                          |                    |  |
| 22 | 22:00                         | 22:00                           | 22:00                           | 22:00                           | 22:00                          |                                                |                          |                    |  |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close       |                                 |                                 |                                 |                                |                                                |                          |                    |  |

※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。



**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<br>時岡★            | 7:10 モーニングボクシング<br>出田★        | 7:10 モーニングボクシング<br>野口★        | 7:10モーニング<br>ヨガ<br>五十川★       | モーニング<br>ボクシング<br>谷本★(体験)     | 7:10モーニング<br>ヨガ<br>五十川★       | モーニング<br>キック<br>野口★(体験)       |                                 |                           |                           |                       | 7  |    |
| 8  | 8:00 キックボクシング<br>時岡★(無料体験)      | 8:00 ボクシング<br>出田★             | 8:00 ボクシング<br>野口★(無料体験)       | 超初心者キック<br>五十川★               | ボクシング<br>谷本★                  | 超初心者キック<br>五十川★               | フリー&ミット<br>野口★                | 9 : 00 open                     |                           |                           |                       | 8  |    |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★        | 9:00 超初心者ボクシング<br>出田★         | 9:00 超初心者ボクシング<br>野口★         | 超初心者キック<br>五十川★               | 超初心者ボクシ<br>ング<br>谷本★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>野口★      | 9:10 超初心者ボクシング<br>関根★         | 9:10 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)  |                           |                           |                       | 9  |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>時岡★(無料体験)     | 10:00 ダイエットボクシング<br>出田★       | 10:00 ダイエットボクシング<br>野口★(無料体験) | 10:00 ダイエットボクシング<br>谷本★       |                               | 10:00 ダイエットキック<br>野口★(無料体験)   | 10:00 初心者ボクシング<br>関根★         | 有酸素<br>ボクシング<br>照井★(体験)         | フリー&ミット<br>時岡★            |                           |                       | 10 |    |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★       | 11:00 超初心者ボクシング<br>出田★        | 11:00 超初心者ボクシング<br>野口★        | 11:00 超初心者ボクシング<br>谷本★        |                               | 11:00 超初心者キックボクシング<br>野口★     | 11:00 ダイエットボクシング<br>関根★       | フリー&ミット<br>照井★                  | 初心者キック<br>時岡★(体験)         |                           |                       | 11 |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 |                               | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 超初心者ボクシング<br>箕浦★(無料体験)  | 12:00 超初心者キックボクシング<br>照井★(無料体験) |                           |                           |                       | 12 |    |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験) | 13:00 超初心者ボクシング<br>出田★        | 13:00 超初心者ボクシング<br>野口★        | 13:00 超初心者ボクシング<br>谷本★(無料体験)  |                               | 13:00 超初心者ボクシング<br>野口★        | 初心者<br>ボクシング<br>関根★           | 超競技初心者<br>大野★                   | 13:00 初心者キック<br>時岡★(無料体験) |                           |                       | 13 |    |
| 14 | 14:00 ダイエットキック<br>時岡★(無料体験)     | 14:00 ダイエットボクシング<br>出田★       | 14:00 ダイエットボクシング<br>野口★(無料体験) | 14:00 ダイエットボクシング<br>谷本★       |                               | 14:00 ダイエットボクシング<br>野口★(無料体験) | 初心者<br>ボクシング<br>箕浦★(体験)       | フリー&ミット<br>関根★                  | 超初心者<br>総合<br>大野★         | ダイエットキック<br>照井★(体験)       | フリー&ミット<br>時岡★        | 14 |    |
| 15 | 15:00 ダイエットキック<br>時岡★           | 15:00 ダイエットボクシング<br>出田★       | 15:00 ダイエットボクシング<br>野口★       | 15:00 ダイエットボクシング<br>谷本★       |                               | 15:00 ダイエットボクシング<br>野口★       | 15:00 超初心者ボクシング<br>関根★        |                                 | フリー&ミット<br>照井★            | 超初心者<br>総合<br>大野★         | 初心者<br>キック<br>時岡★(体験) | 15 |    |
| 16 | 16:00 キックボクシング<br>大野★           | 16:00 キックボクシング<br>森脇★         | 16:00 キックボクシング<br>森脇★         | 16:00 初心者ボクシング<br>谷本★         |                               | 16:00 初心者ボクシング<br>野口★         | ダイエッ<br>トボクシ<br>ング<br>箕浦★(体験) | フリー&ミット<br>関根★                  | ダイエットキック<br>照井★(体験)       |                           | フリー&ミット<br>時岡★        | 16 |    |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>大野★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>森脇★     | 17:00 超初心者キックボクシング<br>森脇★     | 17:00 超初心者ボクシング<br>谷本★        |                               | 17:00 超初心者ボクシング<br>箕浦★(無料体験)  | 17:00 初心者ボクシング<br>関根★         |                                 | フリー&ミット<br>照井★            | 超初心者<br>キック<br>時岡★        |                       | 17 |    |
| 18 | 18:00 ダイエットボクシング<br>箕浦★         | 18:00 ダイエットキック<br>森脇★         | 18:00 ダイエットキック<br>森脇★         | 18:00 ダイエットボクシング<br>波田★(無料体験) |                               | 18:00 ダイエットボクシング<br>箕浦★       | 17:50クラス終了 18:00 close        |                                 |                           |                           |                       |    | 18 |
| 19 | 超初心者<br>ボクシング<br>箕浦★(体験)        | 超競技初心者<br>大野★                 | 19:00 超初心者ボクシング<br>菅★         | 19:00 超初心者ボクシング<br>箕浦★(無料体験)  | 初心者<br>ボクシング<br>波田★           | 超競技<br>初心者<br>大野★             | 超初心者<br>ボクシング<br>箕浦★(体験)      | 超初心者キック<br>五十川★                 |                           |                           |                       |    | 19 |
| 20 | 初心者<br>ボクシング<br>箕浦★             | 超初心者総合<br>大野★                 | 超初心者<br>キック<br>森脇★            | 初心者<br>ボクシング<br>菅★            | 初心者<br>ボクシング<br>箕浦★           | 超初心者<br>グループキック<br>森脇★(体験)    | 超初心者<br>ボクシング<br>波田★(体験)      | 超初心者<br>総合<br>大野★               | 初心者<br>ボクシング<br>箕浦★       | 超初心者キック<br>五十川★           |                       | 20 |    |
| 21 | ダイエット<br>ボクシング<br>箕浦★(体験)       | 超初心者総合<br>大野★                 | ダイエット<br>キック<br>森脇★           | ダイエット<br>ボクシング<br>菅★          | ダイエットグループ<br>ボクシング<br>箕浦★(体験) | ダイエット<br>キック<br>森脇★           | ダイエット<br>ボクシング<br>波田★         | 超初心者<br>キック<br>五十川★             | 超初心者<br>総合<br>大野★         | ダイエット<br>ボクシング<br>箕浦★(体験) | ダイエットキック<br>五十川★      | 21 |    |
| 22 | 22:00 超初心者ボクシング<br>箕浦★          | キックテクニック<br>森脇★               | 初心者<br>ボクシング<br>菅★            | 超初心者<br>ボクシング<br>箕浦★          | キックテクニック<br>森脇★               | フリー&ミット<br>波田★                | ヨガ<br>五十川★                    | 22:00 ヨガ<br>五十川★                |                           |                           |                       |    | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close         |                               |                               |                               |                               |                               |                               |                                 |                           |                           |                       | 23 |    |



**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！**

【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<br>石谷★(無料体験)        | 7:10 モーニングボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 7:10 モーニングキック<br>石谷★(無料体験)      | 7:10 モーニングボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 7:10 モーニングキック<br>石谷★(無料体験)        | 12:00 open                     |                                   |                                   | 7                                                                        |  |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)     | 8:00 初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)   | 8:00 初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)     |                                |                                   |                                   | 8                                                                        |  |    |
| 9  | 9:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)        | 9:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 9:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)      | 9:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 9:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)        |                                |                                   |                                   | 9                                                                        |  |    |
| 10 | 10:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)   | 10:00 超初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 10:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験) | 10:00 超初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 10:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)   |                                |                                   |                                   | 10                                                                       |  |    |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>石谷★          | 11:00 初心者ボクシング<br>石谷★         | 11:00 初心者キックボクシング<br>石谷★        | 11:00 初心者ボクシング<br>石谷★         | 11:00 初心者キックボクシング<br>石谷★          |                                |                                   |                                   | 11                                                                       |  |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★            | フリー&ミット<br>櫻井★                    | 12:10 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(工藤) | 12                                                                       |  |    |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)       | 13:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験) | 13:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)     | 13:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験) | 13:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)       | 超初心者キック<br>櫻井★                 | フリー&ミット<br>近藤★                    | 13:00 初心者ボクシング<br>工藤★             | 13                                                                       |  |    |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 14:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験) | 14:00 超初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 14:00 超初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)   | ダイエット<br>ボクシング<br>近藤★          | フリー&ミット<br>櫻井★                    | 14:00 初心者キックボクシング<br>工藤★          | 14                                                                       |  |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)    | 15:00 初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)   | 15:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)  | 15:00 初心者ボクシング<br>石谷★(無料体験)   | 15:00 初心者キックボクシング<br>石谷★(無料体験)    | 初心者キック<br>櫻井★                  | フリー&ミット<br>近藤★                    | 15:00 ダイエットボクシング<br>工藤★           | 15                                                                       |  |    |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)       | 16:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験) | 16:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)     | 16:00 ダイエットボクシング<br>石谷★(無料体験) | 16:00 ダイエットキック<br>石谷★(無料体験)       | 初心者<br>ボクシング<br>近藤★            | キックマス<br>櫻井★★                     | 17:00 初心者ボクシング<br>工藤★(無料体験)       | 16                                                                       |  |    |
| 17 | 17:00 超初心者キック<br>中村★(無料体験)        | 17:00 超初心者ボクシング<br>塚原★        | 17:00 超初心者キック<br>芹澤★            | 17:00 超初心者キック<br>石谷★          | 17:00 超初心者キック<br>岡山★              | 超初心者キック<br>櫻井★                 | マスボクシング<br>近藤★★                   | 18:00 マスボクシング<br>工藤★★             | 17                                                                       |  |    |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(中村) |                               | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(塚原)  |                               | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(芹澤) |                                | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山下) |                                   | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(岡山)                                        |  | 18 |
| 19 | 初級<br>グループキック<br>中村剣★(体験)         | フリー&ミット<br>佐々木★               | 19:00 初心者ボクシング<br>塚原★           | 初級<br>グループキック<br>岡山★(体験)      | フリー&ミット<br>芹澤★                    | 19:00 初級グループキック<br>山下★(無料体験)   | 初級<br>グループキック<br>中村剣★(体験)         | フリー&ミット<br>岡山★                    | ※スパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、<br>膝当てを必ず着用してください。<br>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<br>ボクシング<br>佐々木★            | フリー&ミット<br>中村剣★               | 20:00 ダイエットボクシング<br>塚原★         | 超初心者キック<br>芹澤★                | フリー&ミット<br>岡山★                    | 20:00 ダイエットキック<br>山下★          | 超初心者キック<br>岡山★                    | フリー&ミット<br>中村剣★                   |                                                                          |  | 20 |
| 21 | ダイエットキック<br>中村剣★(体験)              | フリー&ミット<br>佐々木★               | 21:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)     | ダイエットキック<br>岡山★(体験)           | フリー&ミット<br>芹澤★                    | 21:00 初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験) | ダイエットキック<br>中村剣★(体験)              | フリー&ミット<br>岡山★                    |                                                                          |  | 21 |
| 22 | マスボクシング<br>佐々木★★                  | フリー&ミット<br>中村剣★               | 22:00 マスボクシング<br>塚原★★           | 超初心者キック<br>芹澤★                | フリー&ミット<br>岡山★                    | 22:00 ダイエットキック<br>山下★          | 超初心者キック<br>岡山★                    | フリー&ミット<br>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 2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<br>高野★              | 7:10 モーニングキック<br>岩渕★              | 7:10 モーニングキック<br>津崎★              | 7:10 モーニングキック<br>岩渕★              | 7:10 モーニングキック<br>大貫★              |                         |                      | 7                                 |                       |    |
| 8  | 8:00 グループキック<br>高野★               | 8:00 グループキック<br>岩渕★               | 8:00 グループキック<br>津崎★               | 8:00 グループキック<br>岩渕★               | 8:00 キックボクシング<br>大貫★              | 9:00 open               |                      | 8                                 |                       |    |
| 9  | 9:00 無料体験者優先<br>高野★(超初心者キック)      | 9:00 無料体験者優先<br>岩渕★(超初心者キック)      | 9:00 無料体験者優先<br>津崎★(超初心者キック)      | 9:00 無料体験者優先<br>山岡★(超初心者キック)      | 9:00 無料体験者優先<br>大貫★(超初心者キック)      | 9:10 初心者キックボクシング<br>大貫★ | 初心者キック<br>岩渕★(体験)    | グループキック<br>大貫★                    | 9                     |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>高野★★            | 10:00 ダイエットキック<br>岩渕★★            | 10:00 ダイエットキック<br>津崎★★            | 10:00 ダイエットキック<br>岩渕★★            | 10:00 ダイエットキック<br>大貫★★            | 初心者キック<br>大貫★(体験)       | グループキック<br>佐野★       | グループキック<br>岩渕★                    | 超初心者キック<br>大貫★        | 10 |
| 11 | 11:00 グループキック<br>高野★              | 11:00 グループキック<br>岩渕★              | 11:00 グループキック<br>津崎★              | 11:00 グループキック<br>岩渕★              | 11:00 グループキック<br>大貫★              | グループキック<br>大貫★          | フリー&ミット<br>佐野★       | 10:45 アシュタンガヨガ入門<br>ちほ★           |                       | 11 |
| 12 | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(高野) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(大貫) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(津崎) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(岩渕) | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(大貫) | 11:45 アシュタンガヨガ入門<br>ちほ★ |                      | 12:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(岩渕) |                       | 12 |
| 13 | 13:00 グループダイエットキック<br>村越★         | 13:00 グループダイエットキック<br>大貫★         | 13:00 グループダイエットキック<br>村越★         | 13:00 グループダイエットキック<br>佐野★         | 13:00 グループダイエットキック<br>村越★         | 13:00 グループキック<br>佐野★    | 初心者キック<br>岩渕★(体験)    | グループキック<br>大貫★                    |                       | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>村越★         | 14:00 超初心者キックボクシング<br>大貫★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>村越・津崎★      | 14:00 超初心者キックボクシング<br>佐野★         | 14:00 超初心者キックボクシング<br>村越★         | グループキック<br>佐野★          | 超初心者キック<br>大貫★(体験)   | グループキック<br>岩渕★                    | 超初心者キック<br>大貫★        | 14 |
| 15 | 15:00 グループキック<br>村越★              | 15:00 グループキック<br>大貫★              | 15:00 グループキック<br>村越★              | 15:00 グループキック<br>佐野★              | 15:00 超初心者ボクシング<br>林★(無料体験)       | 15:00 グループキック<br>大貫★    | 初心者キック<br>岩渕★(体験)    | グループキック<br>大貫★                    |                       | 15 |
| 16 | 16:00 キックボクシング<br>村越★             | 16:00 キックボクシング<br>大貫★(無料体験)       | 16:00 キックボクシング<br>村越★             | 16:00 キックボクシング<br>佐野★             | グループキック<br>村越★(体験)                | 初心者<br>ボクシング<br>林★      | 16:00 グループキック<br>大貫★ | 16:00 グループキック<br>岩渕★              |                       | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>村越★         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>大貫★         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>村越★         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>佐野★         | フリー&ミット<br>村越★                    | フィジカル<br>&ボクシング<br>林★   | 17:00 グループキック<br>大貫★ | 17:00 グループキック<br>岩渕★              |                       | 17 |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(岩渕) | 18:00 レディースダイエットキック<br>大貫★★(女性限定) | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(高野) | 18:00 レディースダイエットキック<br>岩渕★★(女性限定) | 18:00 ヨガ<br>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<br>初回体験者限定(岩渕) |                       | 18 |
| 19 | 19:00 グループキック<br>岩渕★              | グループキック<br>岩渕★                    | フリー&ミット<br>林★                     | グループキック<br>高野★                    | 超初心者キック<br>岩渕★(体験)                | グループキック<br>石垣★          | 超初心者キック<br>岩渕★(体験)   | 超初心者キック<br>高野★(体験)                | フィジカル<br>&ボクシング<br>林★ | 19 |
| 20 | 20:00 超初心者キックボクシング<br>岩渕★(無料体験)   | 初心者キック<br>岩渕★(体験)                 | フィジカル<br>&ボクシング<br>林★             | 超初心者キック<br>高野★(体験)                | グループキック<br>岩渕★                    | 初心者キック<br>石垣★(体験)       | グループキック<br>岩渕★       | グループキック<br>高野★                    | フリー&ミット<br>林★         | 20 |
| 21 | 21:00 グループキック<br>岩渕★              | ダイエットキック<br>岩渕★                   | フリー&ミット<br>林★                     | グループキック<br>高野★                    | 超初心者キック<br>岩渕★(体験)                | ダイエットキック<br>石垣★         | 初心者キック<br>岩渕★(体験)    | 初心者キック<br>高野★(体験)                 | フィジカル<br>&ボクシング<br>林★ | 21 |
| 22 | 22:00 無料体験者優先<br>岩渕★(超初心者キック)     | 超初心者キック<br>岩渕★(体験)                | フィジカル<br>&ボクシング<br>林★             | 超初心者キック<br>高野★                    | 初心者キック<br>岩渕★                     | 初心者キック<br>石垣★           | 超初心者キック<br>岩渕★       | 超初心者キック<br>高野★                    | フリー&ミット<br>林★         | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close           |                                   |                                   |                                   |                                   |                         |                      |                                   |                       | 23 |

※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。

※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。



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



# ★ファイトフィット西川口 2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<br>塩崎★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>池田★(無料体験)       | 7:10 モーニングキック<br>塩崎★(無料体験)       | 7:10 モーニングボクシング<br>山岡★(無料体験)     | 7:10 モーニングキック<br>川島★(無料体験)      | 12:00 open                      |                                 | 7  |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)    | 8:00 ダイエットボクシング<br>山岡★(無料体験)     | 8:00 初心者キックボクシング<br>川島★(無料体験)   |                                 |                                 | 8  |    |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験)   | 9:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)   | 9:00 ダイエットボクシング<br>山岡★(無料体験)     | 9:00 超初心者キックボクシング<br>川島★(無料体験)  |                                 |                                 | 9  |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>塩崎★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>池田★(無料体験)      | 10:00 ダイエットキック<br>塩崎★(無料体験)      | 10:00 超初心者ボクシング<br>山岡★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>川島★(無料体験)     |                                 |                                 | 10 |    |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★       | 11:00 超初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験)  | 11:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★        | 11:00 初心者ボクシング<br>山岡★            | 11:00 超初心者キックボクシング<br>川島★       |                                 |                                 | 11 |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:10 初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験)  | 12:10 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 12 |    |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>塩崎★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>橋本悠★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>塩崎★(無料体験)      | 13:00 ダイエットキック<br>橋本悠★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>池田★           | 13:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 13 |    |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>橋本悠★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)  | 14:00 超初心者キックボクシング<br>橋本悠★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) | 14:00 有酸素キック<br>池田★(無料体験)       | 14:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) | 14 |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>橋本悠★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>塩崎★(無料体験)   | 15:00 初心者キックボクシング<br>橋本悠★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 15:00 初心者ボクシング<br>池田★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 15 |    |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田★(無料体験)   | 16:00 ダイエットキック<br>橋本悠★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>鈴木快★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>橋本悠★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>池田★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 16 |    |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>橋本悠★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>鈴木快★(無料体験) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>橋本悠★(無料体験) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>布施★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験) | 17:00 超初心者キックボクシング<br>布施★       | 17 |    |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 18:00 初心者キックボクシング<br>鈴木快★(無料体験)  | 18:00 ダイエットキック<br>川島★(無料体験)      | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 17:50クラス終了 18:00close           |                                 | 18 |    |
| 19 | 19:00 初心者ボクシング<br>池田★           | 19:00 超初心者キックボクシング<br>辻★(無料体験)   | 19:00 ダイエットキック<br>辻★(無料体験)       | ダイエットキック<br>川島★(体験)              | フリー&ミット<br>川島・辻                 | 19:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) |                                 | 19 |    |
| 20 | 20:00 有酸素キック<br>池田★(無料体験)       | 20:00 初心者キックボクシング<br>辻★(無料体験)    | 初心者キック<br>鈴木快★(体験)               | 20:00                            |                                 | 20:00 初心者キック<br>辻★(体験)          | 20:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  |    | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>池田★(無料体験) | 21:00 超初心者キックボクシング<br>辻★(無料体験)   | 超初心者キック<br>辻★(体験)                |                                  |                                 | 超初心者キック<br>川島★(体験)              | 21:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) |    | 21 |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>池田★           | 22:00 ダイエットキック<br>辻★             | ダイエットキック<br>鈴木快★                 |                                  |                                 | ダイエットキック<br>辻★                  | 22:00 ダイエットキック<br>布施★           |    | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close         |                                  |                                  |                                  |                                 |                                 |                                 | 23 |    |



**JR「大森駅」徒歩3分！2019年1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<br>佐藤勇★(無料体験)          | 7:10 モーニングヨガ<br>asami★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>木下★(無料体験)          | 7:10 モーニングヨガ<br>asami★(無料体験)         | 7:10 モーニングキック<br>木下★(無料体験)          | 12:00 open                                                         |                                    |              | 7  |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>佐藤勇★(無料体験)       | 8:00 ヨガ<br>asami★(無料体験)           | 8:00 初心者キックボクシング<br>木下★(無料体験)       | 8:00 ヨガ<br>asami★(無料体験)              | 8:00 初心者キックボクシング<br>木下★(無料体験)       |                                                                    |                                    |              | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 9:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★(無料体験)     | 9:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)    | 9:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 9:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)    |                                                                    |                                    |              | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 10:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司★(無料体験)   | 10:00 ダイエットキック<br>池田竜司 木下★(無料体験)    | 10:00 ダイエットキック<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 10:00 ダイエットキック<br>池田竜司 木下★(無料体験)    |                                                                    |                                    |              | 10 |
| 11 | 11:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★         | 11:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★          | 11:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★         | 11:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★         | 11:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★         |                                                                    |                                    |              | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:10 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(池田竜司)                                   | 12:10 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(佐藤勇) |              | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 13:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司★(無料体験)   | 13:00 ダイエットキック<br>池田竜司 木下★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキック<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキック<br>池田竜司 木下★(無料体験)    | 13:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司★(無料体験)                                    | 13:00 ダイエットキック<br>佐藤勇★(無料体験)       |              | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★(無料体験)    | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★(無料体験)                                     | 超初心者キック<br>佐藤勇★(体験)                | ヨガ<br>asami★ | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験) | 15:00 初心者ボクシング<br>池田竜司★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験) | 15:00 初心者ボクシング<br>池田竜司★(無料体験)                                      | 15:00 初心者キックボクシング<br>佐藤勇★(無料体験)    |              | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)  | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司★(無料体験)   | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)  | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★(無料体験)  | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司 木下★(無料体験)  | 16:00 ダイエットボクシング<br>池田竜司★(無料体験)                                    | 16:00 ダイエットキック<br>佐藤勇★(無料体験)       |              | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★      | 17:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★          | 17:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★            | 17:00 超初心者キックボクシング<br>池田竜司 佐藤勇★      | 17:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★            | 17:00 超初心者ボクシング<br>池田竜司★                                           | 17:00 超初心者キックボクシング<br>佐藤勇★         |              | 17 |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 17:50クラス終了 18:00close                                              |                                    |              | 18 |
| 19 | 19:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(林茂彦)   | 19:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(平丸) | 19:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(平丸)   | 19:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(平丸)    | 19:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(平丸)   | ※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。<br>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 | 20:00 初心者キックボクシング<br>林茂彦★(無料体験)      | 20:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)      | 20:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)       | 20:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)      |                                                                    |                                    |              | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>林茂彦★(無料体験)     | 21:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)     | 21:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)      | 21:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)     |                                                                    |                                    |              | 21 |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>林茂彦★               | 22:00 ダイエットキック<br>平丸★             | 22:00 ダイエットキック<br>平丸★               | 22:00 ダイエットキック<br>平丸★                | 22:00 ダイエットキック<br>平丸★               |                                                                    |                                    |              | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close              |                                   |                                     |                                      |                                     |                                                                    |                                    |              | 23 |

|    | 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<br>黒澤★(無料体験)     | 7:10 モーニングキック<br>黒澤★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>黒澤★(無料体験)        | 7:10 モーニングキック<br>黒澤★(無料体験)     |                               | 7:10 モーニングキック<br>黒澤★(無料体験)      |                           |                                    |                                   |                             | 7  |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  | 8:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)     | 8:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  |                               | 8:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)   |                           |                                    |                                   |                             | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験) |                               | 9:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  |                           |                                    |                                   |                             | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>彩岡★(無料体験)    | 10:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)       | 10:00 ダイエットキック<br>彩岡★(無料体験)    |                               | 10:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     |                           |                                    |                                   |                             | 10 |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>彩岡★      | 11:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★       | 11:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>彩岡★      |                               | 11:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★       |                           | 12:00 open                         |                                   |                             | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  |                               | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                           | 12:10 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(濱道・佐藤勇) | 12:10 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(和田) |                             | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>彩岡★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)       | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★(体験)      | 13:00<br><br>フリー&ミット<br>濱道・彩岡 | 13:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★(体験) | ダイエット<br>キック<br>佐藤勇★               | 13:00 ダイエットキック<br>和田★(無料体験)       |                             | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>彩岡★      | 14:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)   | 超初心者キック<br>彩岡★(体験)             |                               | 14:00 超初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験) | 超初心者<br>ボクシング<br>濱道★      | 超初心者<br>キック<br>佐藤勇★(体験)            | 14:00 超初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)   |                             | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>彩岡★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)    | 初心者<br>ボクシング<br>濱道★(体験)        |                               | 15:00 初心者キックボクシング<br>黒澤★(無料体験)  | 初心者ボクシング<br>濱道★(体験)       | 初心者キック<br>佐藤勇★                     | 15:00 初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)    |                             | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>彩岡★          | 16:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)       | 16:00 ダイエットキック<br>彩岡★(無料体験)    |                               | 16:00 ダイエットキック<br>黒澤★(無料体験)     |                           | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★              | ダイエット<br>キック<br>佐藤勇★(体験)          | 16:00 ダイエットキック<br>和田★(無料体験) | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)   | 17:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    | 17:00 超初心者キックボクシング<br>和田★         | 17:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)   |                               | 17:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    |                           | 超初心者<br>ボクシング<br>濱道★               | 超初心者<br>キック<br>佐藤勇★               | 17:00 超初心者キックボクシング<br>和田★   | 17 |
| 18 | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(濱道) | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(濱道)  | 18:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(和田) | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(濱道) |                               | 18:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(濱道)  |                           | 17:50クラス終了 18:00close              |                                   |                             | 18 |
| 19 | 19:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)   | 19:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    | 19:00 超初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)   | 超初心者<br>キック<br>和田★(体験)         | 超初心者<br>ボクシング<br>濱道★          | 超初心者<br>キック<br>和田★(体験)          | 超初心者<br>ボクシング<br>濱道★      |                                    |                                   |                             | 19 |
| 20 | 20:00 初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    | 20:00 初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)     | 20:00 初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)    | ダイエット<br>キック<br>和田★            | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★(体験)     | ダイエット<br>キック<br>和田★             | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★(体験) |                                    |                                   |                             | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)   | 21:00 超初心者ボクシング<br>濱道★(無料体験)    | 21:00 超初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)   | 初心者キック<br>和田★(体験)              | 初心者ボクシング<br>濱道★               | 初心者キック<br>和田★(体験)               | 初心者ボクシング<br>濱道★           |                                    |                                   |                             | 21 |
| 22 | 22:00 ダイエットボクシング<br>濱道★        | 22:00 ダイエットボクシング<br>濱道★         | 22:00 ダイエットキック<br>和田★             | ダイエット<br>キック<br>和田★            | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★         | ダイエット<br>キック<br>和田★             | ダイエット<br>ボクシング<br>濱道★     |                                    |                                   |                             | 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 2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<br>高遠★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>我謝★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>砂山★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>ハリイ★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>砂山★(無料体験)      | 9:00 open                       |                                                 | 7  |
| 8  | 8:00<br>ダイエットキック<br>高遠★(無料体験)   | 8:00<br>ダイエットキック<br>我謝★(無料体験)   | 8:00<br>ダイエットキック<br>砂山★(無料体験)   | 8:00<br>ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)   | 8:00<br>ダイエットキック<br>砂山★(無料体験)   |                                 |                                                 | 8  |
| 9  |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                                 | 9  |
| 10 | 10:00 超初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>我謝★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験) | 10:00 超初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験) | 初心者<br>ボクシング<br>山下★<br>グループ<br>ボクシング<br>山下★(体験) | 10 |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>高遠★        | 11:00 初心者キックボクシング<br>我謝★        | 11:00 初心者キックボクシング<br>砂山★        | 11:00 初心者キックボクシング<br>ハリイ★        | 11:00 初心者キックボクシング<br>砂山★        | 11:00 初心者キックボクシング<br>高遠★        | グループ<br>ボクシング<br>山下★<br>初心者<br>キック<br>砂山★       | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 超初心者キックボクシング<br>山下★(無料体験)                 | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>高遠★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>我謝★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>砂山★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>砂山★(無料体験)     | 初心者<br>ボクシング<br>照井★             | グループ<br>ボクシング<br>高遠★(体験)                        | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>我謝★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験) | 有酸素<br>ボクシング<br>照井★(体験)         | 初心者<br>キック<br>高遠★                               | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>照井★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>高遠★(無料体験)   | 15:00 初心者キックボクシング<br>砂山★(無料体験)  | ダイエット<br>ボクシング<br>照井★           | グループ<br>ボクシング<br>高遠★(体験)                        | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>照井★(無料体験)     | ダイエットキック<br>高遠★(体験)             | 16:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)    | 16:00 ダイエットキック<br>高遠★(無料体験)      | 16:00 ダイエットキック<br>照井★(無料体験)     | グループ<br>ボクシング<br>照井★(体験)        | グループ<br>ボクシング<br>高遠★                            | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キック<br>照井★            | 17:00 超初心者ボクシング<br>ハリイ★         | 超初心者キック<br>ハリイ★                 | 17:00 超初心者キック<br>高遠★             | 17:00 超初心者ボクシング<br>北嶋★          | 超初心者<br>ボクシング<br>照井★            | 超初心者<br>ボクシング<br>山下★                            | 17 |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 ダイエットキック<br>高遠★(無料体験)     | 18:00 ダイエットキック<br>照井・佐藤勇★(無料体験) | 18:00 ダイエットキック<br>照井★(無料体験)      | 18:00 ダイエットボクシング<br>北嶋★(無料体験)   | 17:50クラス終了 18:00close           |                                                 | 18 |
| 19 | 超初心者キック<br>照井★(体験)              | 初心者<br>ボクシング<br>笠島★             | 初心者キック<br>高遠★                   | 初心者キック<br>照井・北嶋・佐藤★              | 有酸素<br>ボクシング<br>ハリイ★(体験)        |                                 |                                                 | 19 |
| 20 | 有酸素<br>ボクシング<br>照井★(体験)         | ダイエット<br>ボクシング<br>笠島★           | ダイエットキック<br>高遠★(体験)             | ダイエット<br>キック<br>照井・佐藤★<br>(体験)   | 初級<br>フィジカル<br>北嶋★              |                                 |                                                 | 20 |
| 21 | 超初心者キック<br>照井★(体験)              | 21:00<br>超初心者<br>ボクシング<br>笠島★   | 超初心者キック<br>高遠★(体験)              | 21:00<br>超初心者<br>ボクシング<br>ハリイ★   | 超初心者キック<br>照井・佐藤★(体験)           | 超初心者<br>ボクシング<br>照井★            | 超初心者<br>ボクシング<br>笠島・北嶋★                         | 21 |
| 22 | 初心者キック<br>照井★                   | 超初心者<br>ボクシング<br>笠島★            | 初心者キック<br>高遠★                   | 超初心者<br>ボクシング<br>ハリイ★            | 初心者キック<br>照井・佐藤★                | 超初心者<br>ボクシング<br>照井★            | 超初心者<br>ボクシング<br>笠島・北嶋★                         | 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 2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  |
|    | 10:00 open                      |                                 |                               |                                 |                    | 10:00 open                      |                                 |    |
| 10 | 10:10 超初心者キック<br>平丸★(無料体験)      | 10:10 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)    | 10:10 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)  | 10:10 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)    | 毎週金曜日<br>NAS若葉台定休日 | 10:10 無料体験者優先<br>多田★(超初心者ボクシング) | 10:10 超初心者キック<br>平丸★(無料体験)      | 10 |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)  | 11:00 初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)     | 11:00 初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)   | 11:00 初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)     |                    | 11:00 初心者ボクシング<br>多田★(無料体験)     | 11:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)  | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   |                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>平丸★(無料体験)   | 13:00 ダイエットボクシング<br>坂口★(無料体験)   | 13:00 ダイエットボクシング<br>坂口★(無料体験) | 13:00 無料体験者優先<br>坂口★(超初心者ボクシング) |                    | 13:00 ダイエットボクシング<br>多田★(無料体験)   | 13:00 無料体験者優先<br>平丸★(超初心者キック)   | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キック<br>平丸★(無料体験)      | 14:00 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)    | 14:00 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)  | 14:00 超初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)    |                    | 14:00 超初心者ボクシング<br>多田★(無料体験)    | 14:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験) | 14 |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング<br>平丸★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>佐野★(無料体験)  | 15:00 初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)   | 15:00 初心者ボクシング<br>坂口★(無料体験)     |                    | 15:00 初心者ボクシング<br>多田★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)  | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>平丸★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>佐野★(無料体験)     | 16:00 ダイエットボクシング<br>佐野★(無料体験) | 16:00 ダイエットキック<br>平丸★(無料体験)     |                    | 16:00 ダイエットボクシング<br>多田★(無料体験)   | 16:00 ダイエットキック<br>平丸★(無料体験)     | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者ボクシング<br>平丸★          | 17:00 超初心者キックボクシング<br>佐野★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>佐野★     | 17:00 超初心者ボクシング<br>平丸★          |                    | 17:00 超初心者ボクシング<br>多田★          | 17:00 超初心者キックボクシング<br>平丸★       | 17 |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 18:00 フリートレーニング<br>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<br>佐野★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験) | 19:00 無料体験者優先<br>佐野★(超初心者キック) | 19:00 超初心者ボクシング<br>平丸★(無料体験)    |                    |                                 |                                 | 19 |
| 20 | 20:00 初心者ボクシング<br>佐野★(無料体験)     | 20:00 初心者キックボクシング<br>和田★(無料体験)  | 20:00 初心者ボクシング<br>佐野★(無料体験)   | 20:00 初心者キックボクシング<br>平丸★(無料体験)  |                    |                                 |                                 | 20 |
| 21 | 21:00<br>ダイエットキック<br>佐野★        | 21:00<br>ダイエットキック<br>和田★        | 21:00<br>ダイエットキック<br>佐野★      | 21:00<br>ダイエットボクシング<br>平丸★      |                    |                                 |                                 | 21 |
| 22 |                                 |                                 |                               |                                 |                    |                                 |                                 | 22 |
|    | 22:30 クラス終了 23:00 close         |                                 |                               |                                 |                    |                                 |                                 |    |

# ★ファイトフィット柏 2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<br>中島★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>漆原★(無料体験)       |               | 7:10 モーニングキック<br>中島★(無料体験)       | 7:10 モーニングキック<br>中島★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>漆原★(無料体験)      | 12:00 open            |                   |                   |                          | 7  |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)    |               | 8:00 初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)   |                       |                   |                   |                          | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>西澤★(無料体験)   |               | 9:00 超初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)   | 9:00 超初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)  |                       |                   |                   |                          | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)     | ダイエットキック<br>西澤★(体験)              | キック&空手<br>山下★ | 10:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)      | 10:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>漆原★(無料体験)     |                       |                   |                   |                          | 10 |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>中島★       | 超初心者キック<br>西澤★(体験)               | キック&空手<br>山下★ | 11:00 超初心者キックボクシング<br>中島★        | 11:00 超初心者キックボクシング<br>中島★       | 11:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★       |                       |                   |                   |                          | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |               | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | グループキック<br>中島★        | 初心者キック<br>鈴木★(体験) | 初心者キック<br>中島★(体験) | グループキック<br>鈴木★           | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>西澤★(無料体験)      |               | 13:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)      | 13:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>漆原★(無料体験)     | 初心者キック<br>中島★(体験)     | グループミット<br>鈴木★    | キック&空手<br>中島★     | 初心者キック<br>鈴木★(体験)        | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>西澤★(無料体験)  |               | 14:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験) | キック&空手<br>中島★         | 初心者キック<br>鈴木★(体験) | 初心者キック<br>中島★(体験) | グループミット<br>鈴木★           | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)   |               | 15:00 初心者キックボクシング<br>浩太郎★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>中島★(無料体験)  | 初心者キック<br>中島★(体験)     | ダイエットキック<br>鈴木★   | グループキック<br>中島★    | 初心者キック<br>鈴木★(体験)        | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>漆原★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>漆原★(無料体験)      |               | 16:00 ダイエットキック<br>浩太郎★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>漆原★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>中島★(無料体験)     | グループキック<br>中島★        | 初心者キック<br>鈴木★(体験) | 初心者キック<br>中島★(体験) | グループ<br>キックテクニック<br>鈴木★★ | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★       |               | 17:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>中島★       | 初心者キック<br>中島★         | グループキック<br>鈴木★    | グループキック<br>中島★    | 初心者キック<br>鈴木★            | 17 |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |               | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>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<br>漆原★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★(無料体験) |               | グループキック<br>浩太郎★                  | 初心者キック<br>佐藤★(体験)               | 19:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験) | グループキック<br>中島★        | 初心者キック<br>佐藤★(体験) |                   |                          | 19 |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)  | 20:00 初心者キックボクシング<br>浩太郎★(無料体験)  |               | 初心者キック<br>浩太郎★(体験)               | グループキック<br>佐藤★                  | 20:00 初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験)  | 初心者キック<br>中島★(体験)     | グループキック<br>佐藤★    |                   |                          | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験) | 21:00 超初心者キックボクシング<br>浩太郎★(無料体験) |               | グループ<br>キックテクニック<br>浩太郎★★        | 初心者キック<br>佐藤★(体験)               | 21:00 超初心者キックボクシング<br>漆原★(無料体験) | ダイエットキック<br>中島★       | 初心者キック<br>佐藤★(体験) |                   |                          | 21 |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>漆原★           | 22:00 ダイエットキック<br>浩太郎★           |               | ダイエットキック<br>浩太郎★                 | 超初心者キック<br>佐藤★                  | 22:00 ダイエットキック<br>漆原★           | 初心者キック<br>中島★         | 超初心者キック<br>佐藤★    |                   |                          | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close         |                                  |               |                                  |                                 |                                 |                       |                   |                   |                          | 23 |



**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！**

【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<br>栗山★(無料体験)         | 7:10 モーニングキック<br>阿部洵樹★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>阿部洵樹★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>森田★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>柏崎★(無料体験)      |                                                             |                                |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>栗山★(無料体験)      | 8:00 初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>森田★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>柏崎★(無料体験)   | 9:00 open                                                   |                                |
| 9  | 9:00 無料体験者優先<br>栗山★(超初心者キック)       | 9:00 無料体験者優先<br>阿部洵樹★(超初心者キック)    | 9:00 無料体験者優先<br>阿部洵樹★(超初心者キック)    | 9:00 無料体験者優先<br>森田★(超初心者キック)    | 9:00 無料体験者優先<br>柏崎★(超初心者キック)    | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)                                  | フリー&ミット<br>本村★                 |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>栗山★(無料体験)        | 10:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>森田★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>柏崎★(無料体験)     | 10:00 超初心者キックボクシング<br>阿部洵樹 本村★                              | 超初心者キック<br>星野★(体験)             |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>栗山★          | 11:00 超初心者ボクシング<br>阿部洵樹★          | 11:00 超初心者ボクシング<br>阿部洵樹★          | 11:00 超初心者キックボクシング<br>森田★       | 11:00 超初心者ボクシング<br>柏崎★          | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)                                  | フリー&ミット<br>本村★                 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在      | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00 TaeBo(燃焼系エクササイズ)<br>本村★                               | 12:00 ダイエットムエタイ<br>星野★(無料体験)   |
| 13 | フリー&ミット<br>栗山★                     | 13:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキック<br>白石★(無料体験)     | フリー&ミット<br>柏崎★                  | フリー&ミット<br>阿部洵樹★                                            | 13:00 超初心者ボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験) |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>栗山 関本★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験) | 超初心者<br>ボクシング<br>柏崎★(体験)        | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)                                  | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)     |
| 15 | フリー&ミット<br>栗山★                     | 15:00 超初心者ボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験)    | 15:00 超初心者ボクシング<br>阿部洵樹★(無料体験)    | 15:00 初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)  | フリー&ミット<br>柏崎★                  | フリー&ミット<br>阿部洵樹★                                            | 超初心者キック<br>星野★(体験)             |
| 16 | 16:00 超初心者キックボクシング<br>栗山 関本★(無料体験) | 16:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>阿部洵樹★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>白石★(無料体験)     | 16:00 超初心者キックボクシング<br>関本★(無料体験) | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)                                  | 超初心者<br>ボクシング<br>阿部洵樹★(体験)     |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>栗山 本村★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>阿部洵樹★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>白石★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>白石★       | 17:00 キックテクニク<br>阿部・吉田★★                                    | 17:00 キックテクニク<br>阿部・星野★★       |
| 18 | フリー&ミット<br>栗山★                     | 18:00 無料体験者優先<br>森田★              | 18:00 無料体験者優先<br>阿部洵樹★(超初心者キック)   | 18:00 無料体験者優先<br>白石★(超初心者キック)   | 18:00 無料体験者優先<br>白石★(超初心者キック)   | 17:50クラス終了 18:00close                                       |                                |
| 19 | 超初心者キック<br>森田★(体験)                 | 19:00 超初心者キックボクシング<br>森田★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験) |                                                             |                                |
| 20 | 初心者キック<br>森田★(体験)                  | 20:00 初心者キックボクシング<br>森田★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)  | キック アウト<br>(有酸素キック)<br>白石★(体験)  | ※平日9時～18時及び土日終日は、サンドバッグ及びロープ等の激しいジャンプ系のトレーニングは禁止とさせていただきます。 |                                |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>森田★(無料体験)    | 21:00 超初心者キックボクシング<br>森田★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験) | フリー&ミット<br>白石★                  | 超初心者キック<br>阿部洵樹★(体験)                                        |                                |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>森田★              | 22:00 ダイエットキック<br>森田★             | 22:00 ダイエットキック<br>白石★             | 22:00 ダイエットキック<br>白石★           | ダイエットキック<br>白石★                 | フリー&ミット<br>阿部洵樹★                                            |                                |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close            |                                   |                                   |                                 |                                 |                                                             |                                |



**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<br>布施★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>森脇★(無料体験)       | 7:10 モーニングキック<br>布施★(無料体験)      | 7:10 モーニングキック<br>布施★(無料体験)       | 7:10 モーニングキック<br>森脇★(無料体験)       |                                 |                           |                                         |                                        | 7                   |                    |               |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>森脇★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)   | 8:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)    | 8:00 初心者キックボクシング<br>森脇★(無料体験)    | 9:00 open                       |                           |                                         |                                        | 8                   |                    |               |    |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>森脇★(無料体験)   | 9:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)   | 9:00 超初心者キックボクシング<br>森脇★(無料体験)   | 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)       | キック<br>マスパー<br>新井★★       | 超初心者キックボクシング<br>鈴木快★(無料体験)              |                                        | 9                   |                    |               |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>森脇★(無料体験)      | 10:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)      | 10:00 ダイエットキック<br>森脇★(無料体験)      | ダイエットキック<br>布施★(無料体験)           |                           | ダイエットキック<br>鈴木快★(無料体験)                  |                                        | 10                  |                    |               |    |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) | 11:00 超初心者寝技<br>森脇★(無料体験)        | 11:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験) | 11:00 超初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  | 11:00 超初心者寝技<br>森脇★(無料体験)        | 超初心者ムエタイ<br>新井★(無料体験)           | フリー&ミット<br>布施             | 超初心者ムエタイ<br>新井★(無料体験)                   | フリー&ミット<br>鈴木快                         | 11                  |                    |               |    |
| 12 | 12:00 キックマスパー<br>布施★★           | 12:00 初心者キックボクシング<br>YUKA★(無料体験) | 12:00 ダイエットキック<br>布施★(無料体験)     | 12:00 初心者キックボクシング<br>YUKA★(無料体験) | 12:00 初心者キックボクシング<br>YUKA★(無料体験) | 12:00 初心者キックボクシング<br>布施★(無料体験)  |                           | 12:00 初心者キックボクシング<br>鈴木快★(無料体験)         |                                        | 12                  |                    |               |    |
| 13 | 13:00 キック無料体験<br>初回体験者限定(池田)    | 13:00 ダイエットキック<br>YUKA★(無料体験)    | 13:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 13:00 ダイエットキック<br>YUKA★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキック<br>YUKA★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキック<br>新井★(無料体験)     |                           | 13:00 ダイエットキック<br>新井★(無料体験)             |                                        | 13                  |                    |               |    |
| 14 | 14:00 超初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験) | 14:00 超初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)    | 14:00 超初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験) | 14:00 超初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)    | 14:00 超初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)    | 超初心者<br>キック<br>新井★(体験)          | フリー&ミット<br>新井<br>・布施      | 初級英会話<br>アリオ★<br>超初心者<br>キック<br>新井★(体験) | フリー&ミット<br>新井<br>・鈴木快<br>初級英会話<br>アリオ★ | 14                  |                    |               |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験)  | 15:00 初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験)  | 15:00 初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)     | 15:00 初心者ムエタイ<br>YUKA★(無料体験)     | ダイエット<br>キック<br>布施★(体験)         |                           | 日常英会話<br>アリオ<br>ダイエット<br>キック<br>鈴木快★体験  | 日常英会話<br>アリオ★                          | 15                  |                    |               |    |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>新井★(無料体験)     | 16:00 ダイエットムエタイ<br>YUKA★(無料体験)   | 16:00 ダイエットキック<br>新井★(無料体験)     | 16:00 ダイエットムエタイ<br>YUKA★(無料体験)   | 16:00 ダイエットムエタイ<br>YUKA★(無料体験)   | ダイエットキック<br>新井★(体験)             |                           | キック<br>マスパー<br>布施★★                     | ダイエットキック<br>鈴木快★(体験)                   | キック<br>マスパー<br>新井★★ | 16                 |               |    |
| 17 | 17:00 キックマスパー<br>新井★★           | 17:00 キックマスパー<br>YUKA★★          | 17:00 キックマスパー<br>新井★★           | 17:00 キックマスパー<br>YUKA★★          | 17:00 キックマスパー<br>YUKA★★          | 超初心者キック<br>新井★                  |                           |                                         | 超初心者キック<br>鈴木快★                        |                     | 17                 |               |    |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 ダイエットキック<br>川島★(無料体験)      | 18:00 ダイエットキック<br>YUKA★(無料体験)   | 18:00 ダイエットキック<br>新井★(無料体験)      | 18:00 ダイエットキック<br>池田★(無料体験)      | 17:50クラス終了 18:00close           |                           |                                         |                                        |                     | 18                 |               |    |
| 19 | 超初心者キック<br>新井★                  | 初級英会話<br>イブ★                     | 超初心者<br>キック<br>新井★(体験)          | フリー&ミット<br>新井<br>・川島             | 初級英会話<br>イブ★                     | 超初心者<br>キック<br>新井★(体験)          | フリー&ミット<br>新井<br>・YUKA    | 初級英会話<br>イブ★                            | 超初心者キック<br>新井★                         | 初級英会話<br>アリオ★       | 超初心者キック<br>池田★(体験) | 初級英会話<br>アリオ★ | 19 |
| 20 | 初心者キック<br>新井★                   | 日常英会話<br>イブ★                     | 初心者<br>キック<br>川島★(体験)           |                                  | 日常英会話<br>イブ★                     | 初心者キック<br>新井★(体験)               | 日常英会話<br>アリオ★             | 初心者キック<br>池田★                           | 日常英会話<br>アリオ★                          |                     |                    |               | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験) | ダイエットキック<br>川島★(体験)              | キック<br>マスパー<br>新井★★             | ダイエットキック<br>川島★(体験)              | キック<br>マスパー<br>YUKA★★            | 21:00 超初心者キックボクシング<br>新井★(無料体験) | 21:00 有酸素キック<br>池田★(無料体験) |                                         |                                        |                     | 21                 |               |    |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>新井★           | 超初心者キック<br>川島★                   |                                 | 超初心者キック<br>川島★                   |                                  | 22:00 ダイエットキック<br>新井★           | 22:00 フリー&ミット<br>池田       |                                         |                                        |                     | 22                 |               |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close         |                                  |                                 |                                  |                                  |                                 |                           |                                         |                                        |                     |                    |               | 23 |

|    | 月曜                                | 火曜                              | 水曜                              | 木曜                              | 金曜                              | 土曜                                                                                                              | 日曜                        |                             |                                 |                           |
|----|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 7  | 7:10 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)        | 7:10 モーニングヨガ<br>ありえ★            | 7:10 モーニングキック<br>時岡★(無料体験)      | 7:10 モーニングヨガ<br>ありえ★            | 7:10 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)      | ※サンドバッグの設置はありません。<br>※ヨガ、ダンスの時間は自主練習が出来ません。<br>※ハタヨガ:一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に練習します。<br>※ヨガフロー:呼吸に合わせて、ポーズからポーズへ動いていきます。 |                           |                             |                                 |                           |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)     | 8:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)         | 8:00 初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)   | 8:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)         | 8:00 初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)   |                                                                                                                 |                           |                             |                                 |                           |
| 9  | 9:00 ストレッチ&フィジカル<br>安藤★(無料体験)     | ヨガフロー<br>ありえ★                   | 超初心者キック<br>柏崎★(体験)              | 9:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)  | ヨガフロー<br>ありえ★                   |                                                                                                                 |                           | 超初心者キック<br>柏崎★(体験)          | 9:00 ストレッチ&フィジカル<br>安藤★(無料体験)   |                           |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>白石★(無料体験)       | 10:00 ダイエットキック<br>柏崎★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>時岡★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>柏崎★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキック<br>時岡★(無料体験)     |                                                                                                                 |                           |                             |                                 |                           |
| 11 | 11:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)   | 11:00 超初心者ボクシング<br>柏崎★          | 11:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★       | 11:00 超初心者ボクシング<br>柏崎★          | 11:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験) |                                                                                                                 |                           |                             |                                 |                           |
| 12 | 12:00 有酸素キック無料体験<br>初回体験者限定(山岡)   | 12:00 有酸素キック無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 12:00 有酸素キック無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 12:00 有酸素キック無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 12:00 有酸素キック無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 12:00 open                                                                                                      |                           |                             |                                 |                           |
| 13 | ハタヨガ<br>ありえ★(体験)                  | フリー&ミット<br>堀★                   | 13:00 ダイエットキック<br>柏崎★(無料体験)     | ハタヨガ<br>ありえ★(体験)                | フリー&ミット<br>堀★                   | 13:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)                                                                                     | 13:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)  | 13:00 ダイエットキック<br>山形★(無料体験) | 13:00 ダイエットキック<br>山形・安藤★(無料体験)  |                           |
| 14 | ヨガフロー<br>ありえ★                     | フリー&ミット<br>堀★                   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>柏崎★(無料体験) | ヨガフロー<br>ありえ★                   | フリー&ミット<br>堀★                   | 14:00 超初心者ボクシング<br>柏崎★(無料体験)                                                                                    | ヨガフロー<br>ありえ★<br>(無料体験)   | ダイエットキック<br>時岡★(体験)         | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山形★(無料体験) | 14:00 ダンス初心者<br>安藤★(無料体験) |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>堀★(無料体験)     | 15:00 初心者キックボクシング<br>柏崎★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>堀★(無料体験)   | 15:00 ストレッチ&フィジカル<br>安藤★(無料体験)  | 15:00 初心者キックボクシング<br>時岡★(無料体験)  | 15:00 ダイエットキック<br>山形★(無料体験)                                                                                     | ストレッチ<br>&フィジカル<br>安藤     | ダイエットキック<br>山形★(体験)         | 15:00                           |                           |
| 16 | 16:00 ダイエットキック<br>堀★(無料体験)        | 16:00 ダイエットキック<br>柏崎★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>堀★(無料体験)      | 16:00 ダイエットボクシング<br>藤井重★(無料体験)  | 16:00 ダイエットキック<br>時岡★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>山形★(無料体験)                                                                                     | 16:00 有酸素ダンス<br>安藤★(無料体験) |                             | 16:00                           |                           |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>堀★          | 17:00 超初心者ボクシング<br>柏崎★          | 17:00 ストレッチ<br>半澤裕美★(無料体験)      | 17:00 有酸素ダンス<br>安藤★(無料体験)       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>時岡★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>山形★                                                                                       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>山形★ |                             | 17:00                           |                           |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 17:50クラス終了 18:00close                                                                                           |                           |                             |                                 | 18:00                     |
| 19 | 19:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)   | 19:00 Jazz dance<br>半澤裕美★       | 19:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)     | 19:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)     | 19:00 超初心者ボクシング<br>藤井重★(無料体験)   |                                                                                                                 |                           |                             |                                 | 19:00                     |
| 20 | 20:00キック アウト(有酸素キック)<br>白石★(無料体験) | 20:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)  | 20:00 初心者ボクシング<br>堀池★(無料体験)     | 20:00 初心者ボクシング<br>藤井重・安藤★(無料体験) | 20:00 初心者キックボクシング<br>藤井重★(無料体験) |                                                                                                                 |                           |                             |                                 | 20:00                     |
| 21 | 21:00 超初心者キックボクシング<br>白石★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験) | 21:00 有酸素ダンス<br>安藤★(無料体験)       | 21:00 ストレッチ&フィジカル<br>安藤★(無料体験)  | 21:00 超初心者ボクシング<br>藤井重★(無料体験)   |                                                                                                                 |                           |                             |                                 | 21:00                     |
| 22 | 22:00 ダイエットキック<br>白石★             | 22:00 ダイエットキック<br>山岡★           | 22:00 ダイエットボクシング<br>堀池・安藤★      | 22:00 ダイエットキック<br>藤井重・安藤★       | 22:00 ダイエットキック<br>藤井重★          |                                                                                                                 |                           |                             |                                 | 22:00                     |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close           |                                 |                                 |                                 |                                 |                                                                                                                 |                           |                             |                                 | 23:00                     |

|    | 月曜                                  | 火曜                               |                        | 水曜                              | 木曜                            | 金曜                               | 土曜                                                               | 日曜                                                              |    |    |
|----|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|----|
| 7  | 7:10 モーニングヨガ<br>ありえ★(無料体験)          | 7:10 モーニングキック<br>漆館★(無料体験)       |                        | 7:10 モーニングヨガ<br>ありえ★(無料体験)      | 7:10モーニングボクシング<br>湯場★         | 7:10 モーニングヨガ<br>ありえ★(無料体験)       | ※ファイトフィットガール目黒白金は<br>女性専用です。<br>男性会員様は入店できません。                   |                                                                 | 7  |    |
| 8  | 8:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)             | 8:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験)    |                        | 8:00 超初心者キックボクシング<br>工藤★(無料体験)  | 8:00 ダイエットボクシング<br>湯場★        | 8:00 初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験)   |                                                                  |                                                                 | 8  |    |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)      | 9:00 超初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験)   |                        | 9:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)         | 9:00 超初心者ボクシング<br>湯場★         | 9:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)          |                                                                  |                                                                 | 9  |    |
| 10 | 10:00 ヨガフロー<br>ありえ★(無料体験)           | 10:00 ダイエットキック<br>漆館★(無料体験)      |                        | 10:00 ダイエットキック<br>工藤★(無料体験)     | 10:00 ダイエットボクシング<br>湯場★       | 10:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)     |                                                                  |                                                                 | 10 |    |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>山中★            | 11:00 超初心者キックボクシング<br>漆館★        |                        | 11:00 初心者ボクシング<br>工藤            | 11:00 初心者ボクシング<br>湯場★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★       |                                                                  |                                                                 | 11 |    |
| 12 | 12:00 ダンス初心者<br>香子★(無料体験)           | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |                        | 12:00 ダンス初心者<br>香子★(無料体験)       | 12:00 ダンス初心者<br>香子★(無料体験)     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 12:10 有酸素ボクシング<br>ハリイ★(無料体験)                                     | 12:10 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)                                    | 12 |    |
| 13 | 13:00 ダイエットキック<br>山中★(無料体験)         | ハタヨガ<br>ありえ★(体験)                 | ダイエットキック<br>漆館★        | 13:00 ダイエットキック<br>漆館★(無料体験)     | 13:00 ハタヨガ<br>ありえ★(無料体験)      | 13:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)      | 13:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)                                     | 13:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)                                   | 13 |    |
| 14 | 14:00 K-POPダンス<br>香子★(無料体験)         | ヨガフロー<br>ありえ★                    | ダイエットキック<br>漆館★(体験)    | 14:00 K-POPダンス<br>香子★(無料体験)     | 14:00 K-POPダンス<br>香子★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験)                                 | 14:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)                                    | 14 |    |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>山中★(無料体験)      | 15:00 初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験)   |                        | 15:00 超初心者キックボクシング<br>漆館★(無料体験) | 15:00 ヨガフロー<br>ありえ★(無料体験)     | 15:00 ストレッチ&フィジカル<br>安藤★(無料体験)   | 15:00 初心者キックボクシング<br>ハリイ★(無料体験)                                  | 15:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)                                   | 15 |    |
| 16 | 16:00 ダンス初心者<br>香子★(無料体験)           | 16:00 ダイエットキック<br>市川★(無料体験)      |                        | 16:00 ダンス初心者<br>香子★(無料体験)       | 16:00 初心者ボクシング<br>菅★(無料体験)    | 16:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)     | 16:00 ダイエットキック<br>ハリイ★(無料体験)                                     | 16:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)                                     | 16 |    |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>山中★           | 17:00 超初心者キックボクシング<br>市川★        |                        | 17:00 K-POPダンス<br>香子★           | 17:00 K-POPダンス<br>香子★         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★       | 17:00 超初心者キックボクシング<br>ハリイ★                                       | 17:00 ダイエットボクシング<br>塚原★                                         | 17 |    |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    |                        | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在    | 17:50クラス終了 18:00close                                            |                                                                 | 18 |    |
| 19 | 19:00 初心者ボクシング<br>工藤★(無料体験)         | 超初心者キック<br>中村剣★(体験)              | ダンス初心者<br>香子★          | 超初心者キック<br>尾崎★(体験)              | ダンス初心者<br>香子★                 | 19:00 超初心者ボクシング<br>菅★(無料体験)      | 19:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)                                     | ※月曜21時のHIITとは<br>「高強度インターバルトレーニング」です。<br>詳しくはインストラクターまでご確認ください。 | 19 |    |
| 20 | 初心者キック<br>工藤★                       | ピラティス<br>Nami★(体験)               | 初心者キック<br>中村剣★         | K-POPダンス<br>香子★                 | 初心者キック<br>尾崎★                 | K-POPダンス<br>香子★                  | 20:00 ダイエットボクシング<br>菅★                                           | 20:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)                                   | 20 |    |
| 21 | 21:00 体幹トレーニング(HIIT)<br>Nami★(無料体験) | 21:00 超初心者キックボクシング<br>中村剣★(無料体験) |                        | 21:00 超初心者キックボクシング<br>尾崎★(無料体験) | 21:00 初心者ボクシング<br>菅★          | 21:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)      | ※ハタヨガ:一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に練習します。<br>※ヨガフロー:呼吸に合わせて、ポーズからポーズへ動いていきます。 |                                                                 | 21 |    |
| 22 | 初心者<br>ボクシング<br>工藤★                 | リラクゼーションピラ<br>ティス<br>Nami★       | 22:00 ダイエットキック<br>中村剣★ | 22:00 ダイエットキック<br>尾崎★           | 22:00 ダイエットボクシング<br>菅★        | 22:00 ダイエットボクシング<br>塚原★          |                                                                  |                                                                 | 22 |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close             |                                  |                        |                                 |                               |                                  |                                                                  |                                                                 |    | 23 |



# ★ファイトフィット錦糸町 2月時間割★

2019年2月20日オープン！JR「錦糸町駅」徒歩3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 モーニングボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 7:10 モーニングキック<br>山岡★(無料体験)        | 7:10 モーニングボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 7:10 モーニングキック<br>山岡★(無料体験)        | 7:10 モーニングボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 12:00 open                        |                                | 7  |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>塚原★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>山岡★           | 8:00 初心者ボクシング<br>塚原★           | 8:00 初心者キックボクシング<br>山岡★           | 8:00 初心者ボクシング<br>塚原★           |                                   |                                | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 9:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 9:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    |                                   |                                | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 10:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 10:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 10:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 10:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  |                                   |                                | 10 |
| 11 | 11:00 超初心者ボクシング<br>塚原★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★         | 11:00 超初心者ボクシング<br>塚原★         | 11:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★         | 11:00 超初心者ボクシング<br>塚原★         |                                   |                                | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:10 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 12:10 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 13:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 13:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 13:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 13:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 13:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 13:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 14:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 14:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 14 |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング<br>塚原★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>山岡★          | 15:00 初心者ボクシング<br>塚原★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>山岡★          | 15:00 初心者ボクシング<br>塚原★          | 15:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 15:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 16:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 16:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 16:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 16:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 16:00 ダイエットキック<br>山岡★(無料体験)       | 16:00 ダイエットボクシング<br>塚原★(無料体験)  | 16 |
| 17 | 17:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(塚原) | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 17:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(塚原) | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 17:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(塚原) | 17:00 キックボクシング無料体験<br>初回体験者限定(山岡) | 17:00 ボクシング無料体験<br>初回体験者限定(塚原) | 17 |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 17:50クラス終了 18:00close             |                                | 18 |
| 19 | 19:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 19:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 19:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 19:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   |                                   |                                | 19 |
| 20 | 20:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 20:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    | 20:00 初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)    | 20:00 初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)    |                                   |                                | 20 |
| 21 | 21:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 21:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   | 21:00 超初心者キックボクシング<br>山岡★(無料体験)   | 21:00 超初心者ボクシング<br>塚原★(無料体験)   |                                   |                                | 21 |
| 22 | 22:00 ダイエットボクシング<br>塚原★        | 22:00 ダイエットキック<br>山岡★             | 22:00 ダイエットボクシング<br>塚原★        | 22:00 ダイエットキック<br>山岡★             | 22:00 ダイエットボクシング<br>塚原★        |                                   |                                | 22 |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close        |                                   |                                |                                   |                                |                                   |                                | 23 |



# ★ファイティングラボ仙台 2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<br>大竹★              | 7:10 モーニングキック<br>大竹★           | 7:10 モーニングキック<br>大竹★           | 7:10 モーニングキック<br>大竹★               | 7:10 モーニングキック<br>小原★               | 10:00 open                           | 10:10<br><br>超初心者キック<br>大竹★(無料体験)   | 7                    |                |    |
| 8  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>大竹★          | 8:00 超初心者キックボクシング<br>大竹★(無料体験) | 8:00 超初心者キックボクシング<br>大竹★(無料体験) | 8:00 超初心者キックボクシング<br>大竹★           | 8:00 超初心者キックボクシング<br>小原★(無料体験)     |                                      |                                     | 8                    |                |    |
| 9  | 9:00 キックボクシング<br>大竹★              | 9:00 キックボクシング<br>大竹★           | 9:00 初心者ボクシング<br>大竹★           | 9:00 超初心者ボクシング<br>大竹★(無料体験)        | 9:00 初心者ボクシング<br>小原★               |                                      |                                     | 9                    |                |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキック<br>大竹★             | 10:00 ダイエットキック<br>大竹★          | 10:00 ダイエットキック<br>大竹★          | 10:00 ダイエットキック<br>大竹★              | 10:00 ダイエットキック<br>小原★              |                                      |                                     | 10                   |                |    |
| 11 | 11:00 超初心者キック<br>大竹★              | 11:00 超初心者キック<br>大竹★           | 11:00 超初心者キック<br>大竹★           | 11:00 超初心者キック<br>大竹★               | 11:00 超初心者キック<br>小原★               |                                      |                                     | 11                   |                |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 初心者キックボクシング<br>大竹★       | 12:00 初心者ボクシング<br>大竹★          | 12:00 初心者ボクシング<br>大竹★              | 12:00 初心者ボクシング<br>小原★              | 12:10<br><br>超初心者キック<br>小原・高橋★(無料体験) | 12:00<br><br>ダイエットキック<br>大竹★        | 12                   |                |    |
| 13 | 13:00 超初心者キックボクシング<br>大竹★         | 13:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 13:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 13:00 超初心者キックボクシング<br>高橋★          | 13:00 ダイエットキック<br>高橋★              | 14:00<br><br>ダイエットキック<br>小原・高橋★      | 14:00<br><br>初心者<br>キックボクシング<br>大竹★ | 13                   |                |    |
| 14 | 14:00 初心者キックボクシング<br>大竹★(無料体験)    | 14:00 超初心者キック<br>高橋・大竹★(無料体験)  | 14:00 超初心者キック<br>大竹・高橋★(無料体験)  | 14:00 初心者キックボクシング<br>高橋・大竹★        | 14:00 超初心者キック<br>高橋★(無料体験)         |                                      |                                     | 14                   |                |    |
| 15 | 15:00 ダイエットキック<br>大竹★(無料体験)       | 15:00 超初心者キック<br>高橋・大竹★(無料体験)  | 15:00 超初心者キック<br>大竹・高橋★(無料体験)  | 15:00 超初心者キック<br>高橋・大竹★            | 15:00 超初心者キック<br>高橋★(無料体験)         |                                      |                                     | 15                   |                |    |
| 16 | 16:00 超初心者キック<br>大竹★              | 16:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 16:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 16:00 ダイエットキック<br>高橋★              | 16:00 初心者キックボクシング<br>高橋★           | 16:00 初心者キックボクシング<br>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<br>小原★          | 17:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 17:00 ダイエットキック<br>高橋★          | 17:00 初心者キックボクシング<br>高橋★           | 17:00 初心者キックボクシング<br>高橋★           | ダイエットキック<br>高橋★                      |                                     | 初級<br>キックスパー<br>小原★★ | 17             |    |
| 18 | 18:00 超初心者キックボクシング<br>小原★         | 18:00 初心者キックボクシング<br>小原★       | 18:00 初心者キックボクシング<br>小原★       | 18:00 ダイエットキック<br>小原★              | 18:00 ダイエットキック<br>安齋★              | 17:50クラス終了 18:00close                |                                     | 18                   |                |    |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>小原・安齋★(無料体験) | ダイエットキック<br>小原★                | 中級フィジカル<br>高橋★★                | 19:00 超初心者キックボクシング<br>小原・高橋★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング<br>小原・安齋★(無料体験) | 19:00 初心者キックボクシング<br>安齋・高橋★(無料体験)    |                                     | 19                   |                |    |
| 20 | 超初心者キック<br>小原★(体験)                | 初級<br>キックスパー<br>安齋★★           | 超初心者キック<br>小原★<br>(無料体験)       | 初級フィジカル<br>高橋★                     | ダイエットキック<br>小原・高橋★<br>(無料体験)       | 柔術・寝技<br>初心者<br>安齋★                  | 20:00 初心者キックボクシング<br>小原・安齋★(無料体験)   | 超初心者キック<br>安齋★       | 初級フィジカル<br>高橋★ | 20 |
| 21 | ダイエットキック<br>小原★                   | 総合クラス<br>安齋★★                  | 初心者キック<br>小原★                  | キックスパー<br>高橋★★                     | 初心者キック<br>小原・高橋★<br>(無料体験)         | 柔術・寝技<br>スパー<br>安齋★★                 | 21:00 ダイエットキック<br>安齋★               | ダイエットキック<br>安齋★      | キックスパー<br>高橋★★ | 21 |
| 22 | 22:00 初心者キックボクシング<br>小原・安齋★       | 22:00 超初心者キックボクシング<br>小原・高橋★   | 22:00 ダイエットキック<br>高橋・小原★       | 22:00 初心者キックボクシング<br>安齋★           | 22:00 超初心者キックボクシング<br>安齋・高橋★       |                                      |                                     |                      | 22             |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close           |                                |                                |                                    |                                    |                                      |                                     |                      | 23             |    |