



★中野トイカツ道場 11月時間割★

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

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 津崎★	※スパリングに参加する場合は必ずマウスピースと膝当てを着用してください。 ※キックボックス時はサンドバッグは使用不可となります。 9:00 open 9:30 open 9:40 キッズレスリング&フィジカル 青山・1回500円★ 入れ替え		7
8	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)			8
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)			9
10	ダイエットキック 津崎★(体験) 寝技初心者 齊藤曜★(体験)	10:00 ダイエットキック 石戸谷★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 石戸谷★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	10:00 グループキック 津崎★	10	
11	ダイエットキック 津崎★(体験) 寝技スーパー 齊藤曜★★	11:00 中級フィジカル 石戸谷★	11:00 ダイエットキック 石戸谷★(無料体験)	11:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	11:00 ダイエット ムエタイ ビー★	11:00 初心者キック 津崎★(体験) 11:00 キックボックス 大川・体験500円★	11
12	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 齊藤曜★(体験)	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 石戸谷★(体験)	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 石戸谷★(体験)	12:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★(無料体験)	12
13	超初心者 ムエタイ ビー★	総合クラス 齊藤曜★★★	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 中桐★(体験)	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 中桐★(体験)	13:00 初心者キックボクシング 浩太郎★(無料体験)	13
14	14:00	初心者キック 津崎★(体験)	14:00	初心者キック 中桐★(体験)	14:00	初級フィジカル 中桐★	14:00 超寝技初心者 園金★(無料体験)	14
15	14:00	初心者キック 津崎★(体験)	14:00	初心者キック 中桐★(体験)	14:00	ムエタイ ビー★	15:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	15
16	超初心者キック 齊藤曜★(体験)	キッズ レスリング1青山 1回500円★	16:00	初級フィジカル 中桐★	16:00	レディースクラス 中桐★(体験)	16:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	16
17	初心者キック 齊藤曜★(体験)	キッズ レスリング2青山 1回500円★	超初心者 ムエタイ ビー★	キッズ レスリング中桐 1回500円★	超初心者 ムエタイ ビー★	キッズ レスリング中桐 1回500円★	17:00 初心者キックボクシング 手塚★(体験)	17
18	初級フィジカル トレーニング 長嶺★	キッズ フィジカル齊藤曜 1回500円★	18:00	超初心者キックボクシング 手塚★(体験)	18:00	超初心者キックボクシング 手塚★(体験)	18:00 初心者キックボクシング 手塚★	18
19	超初心者キック 齊藤曜★(体験)	キックミット 手塚★	18:00	超初心者キックボクシング 手塚★(体験)	18:00	初心者キックボクシング 手塚★(体験)	18:00 初心者キックボクシング 手塚★	19
20	キックスパー 手塚★★	初心者キック 齊藤曜★	超初心者キック 市川★	キックスパー 手塚★★	超寝技初心者 齊藤曜★(体験)	ポクシングマス 横田★★ (パンチ限定)	20:00 キックスパー 手塚・横田★★	20
21	21:00	21:00	寝技スーパー 手塚★★	超初心者 ムエタイ ビー★	寝技スーパー 手塚★★	キックミット 齊藤友★	寝技スーパー 手塚★★	21
22	ボクシング ミット 西垣★	キックミット 手塚★	初心者キック 市川★	総合クラス 手塚★★	22:00	総合クラス 手塚★★	超初心者キック 齊藤友★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23



★トイカツグループリング東中野 11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 寒河江・國金★(無料体験)	9:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	9		
10	10:10 超寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 寒河江・國金★(無料体験)	10:10 柔術初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 椿★(無料体験)	柔術スパ 寒河江・國金★★	初級英会話 イヴ★	寝技スパ 寒河江★★	初級英会話 イヴ★	10
11	11:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	11:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	11:00 柔術初心者 寒河江・國金★(無料体験)	11:00 柔術スパ ジョン・寒河江★★	11:00 寝技初心者 椿★(無料体験)	グラップリングスパ 寒河江★★★ (出稽古無料)	日常英会話 イヴ★	柔術初心者 寒河江★(体験)	日常英会話 イヴ★	11
12	12:00 寝技スパ 千葉皓敬★★	12:00 寝技スパ 千葉皓敬★★	12:00 柔術スパ 寒河江・國金★★	12:00 寝技初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	12:00 寝技スパ 椿★★	12:00 ダイエットフィジカル 國金★(無料体験)	12:00 柔術スパ 寒河江★★	12		
13	13:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	13:00 寝技初心者 昇侍★(無料体験)	13:00 寝技スパ 寒河江・國金★★	13:00 グラップリングスパ ジョン・寒河江★★★(出稽古無料)	13:00 初級フィジカル 椿★(無料体験)	13:00 寝技初心者 寒河江・國金★ (無料体験)	13:00 グラップリング 門脇★★	13		
14	14:00 ダイエットフィジカル 千葉皓敬★(無料体験)	14:00 総合クラス 昇侍★★★	14:00 ダイエットフィジカル 寒河江・國金★(無料体験)	14:00 ダイエットフィジカル ジョン・寒河江★(無料体験)	14:00 総合クラス 椿★★★	14:00 寝技スパ 寒河江・國金★★	14:00 グラップリングスパ 寒河江★★★	14		
15	15:00 close	15:00 グラップリングスパ 昇侍★★★(出稽古無料)	15:00 close	15:00 close	15:00 総合テクニック 椿★★★	15:00 寝技テクニック 寒河江・國金★★	15:00 寝技テクニック 青野★	15		
16		16:00 close			16:00 close	15:50クラス終了 16:00 close		16		
17								17		
			18:00 open							
18	18:10 柔術初心者 ジョン★(無料体験)	18:10 寝技初心者 木山★(無料体験)	18:10 柔術初心者 児玉★(無料体験)	18:10 超寝技初心者 小金★(無料体験)	18:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)			18		
19	柔術スパ ジョン★★	初級英会話 レスティ★	寝技スパ 木山★★	初級英会話 レスティ★	柔術スパ 児玉★★	初級英会話 レスティ★	寝技初心者 寒河江★★	超柔術 初心者 平野師範★	初級英会話 イヴ★	19
20	寝技初心者 ジョン★(体験)	日常英会話 レスティ★	柔術初心者 木山★(体験)	日常英会話 レスティ★	寝技初心者 児玉★(体験)	日常英会話 レスティ★	寝技スパ 小金★★	レディース 寝技初級 東★	日常英会話 イヴ★	20
21	21:00 寝技スパ ジョン★★	21:00 柔術スパ 木山★★	21:00 寝技スパ 児玉★★	21:00 総合クラス 小金★★★	21:00 柔術スパ 松尾★★					21
22	22:00 寝技テクニック ジョン★★	22:00 柔術テクニック 木山★★	22:00 寝技テクニック 児玉★★	22:00 総合テクニック 小金★★★	22:00 柔術テクニック 松尾★★					22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	



★キックボクシング&柔術 高田馬場道場 11月時間割★

“柔術女子”急増中！柔術で護身術&ダイエット！
超初心者柔術、超初心者キックボクシング “無料体験” 受付中！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日16:00~23:00 土曜16:00~22:00 日曜16:00~22:00 (年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★ファイティングラボ高田馬場駅前 11月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7：00～23：00まで年中無休！！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7：00～23：00 土曜12：00～18：00 日曜12：00～18：00（年中無休）
 【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★西日暮里ストライキング 11月時間割★

JR西日暮里駅徒歩1分！リニューアルで広さが1.5倍に！ウェイト設備も充実！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月～金曜 7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 11:00～20:00 (年中無休)
【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		日曜			
7	7:10 モーニングキック 塩崎★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 塩崎★	7:10 モーニングキック 小林★	※無料体験者優先クラスも、自主練習は可能です。 体験 9:10 start				7	
8	8:00 初心者キック 塩崎★	8:00 初心者キック 小林★	8:00 初心者キック 小林★	8:00 初心者キック 塩崎★	8:00 初心者キック 小林★					8	
9	9:00 無料体験者優先 塩崎★(超初心者キック)	9:00 無料体験者優先 小林★(超初心者キック)	9:00 無料体験者優先 小林★(超初心者キック)	9:00 無料体験者優先 塩崎★(超初心者キック)	9:00 無料体験者優先 小林★(超初心者キック)	9:00 無料体験者限定 キックボクシング(小林・漆原)	9:00 無料体験者限定 キックボクシング(小林)			9	
10	10:00 キックボクシング 塩崎★	10:00 キックボクシング 小林★	10:00 キックボクシング 小林★	10:00 キックボクシング 塩崎★	10:00 キックボクシング 小林★	グループキック 小林★	初心者キック 漆原★	初心者キック 小林★	初級グループキック 大谷★	10	
11	11:00 初心者キック 塩崎★	11:00 初心者キック 小林★	11:00 初心者キック 小林★	11:00 初心者キック 塩崎★	11:00 初心者キック 小林★	キックボクシング 小林★	グループミット 漆原★	キックボクシング 小林★	ダイエットキック 大谷★	11	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 グループキック 小林★		グループミット 小林★	超初心者キック 漆原★(体験)	12	
13	13:00 初心者キック 山崎 晃輔★	13:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	13:00 初心者キック 井上★	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★	13:00 ダイエットキック 漆原★		13:00 ディフェンス 小林★		13	
14	14:00 無料体験者優先 山崎 晃輔★(超初心者キック)	14:00 初心者ボクシング 山口 温志★	14:00 無料体験者優先 井上★(超初心者キック)	14:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	14:00 ボクシング 山口 温志★	初心者キック 小林★	初級グループキック 漆原★	キックマスパ 小林・漆原★★	ボディメイク① 大門(先着5名)	14	
15	15:00 キックマスパ 山崎 晃輔★★	15:00 ボクシング 山口 温志★	15:00 初心者キック 井上★	15:00 初心者ボクシング 山口 温志★	15:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	キックテクニク 小林★★	超初心者キック 漆原★(体験)	フィジカル 漆原★ スリッパ 漆原★	ボディメイク② 大門(先着5名)	15	
16	16:00 グループキック 山崎 晃輔★	16:00 初心者ボクシング 山口 温志★	16:00 グループキック 井上★	16:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	16:00 初心者ボクシング 山口 温志★	キックマスパ 小林★★	キックボクシング 漆原★	初級グループキック 漆原・小林★(体験)	打ち込み練習 大門★	16	
17	17:00 初心者キック 山崎 晃輔★	17:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	17:00 無料体験者優先 井上★(超初心者キック)	17:00 初心者ボクシング 山口 温志★	17:00 無料体験者優先 山口★(超初心者ボクシング)	17:00 初心者キック 小林・漆原★		17:00 キック★ 漆原・小林 17:30 キック選手クラス 小林・漆原★★★ ※フリー練習可能		17	
18	18:00 ダイエットキック 漆原★	18:00 ダイエットキック 漆原★	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	18:00 ダイエットキック 漆原★	18:00 キック選手 基礎練習クラス 漆原★		19:00 close ※日曜の選手練習は、遅れて ご参加する場合、前もって ご連絡下さい。		18	
19	グループキック 漆原★	超初心者キック 山崎★(体験)	グループキック 漆原★	超初心者ボクシング 山口★(体験)	超初心者キック 山口★(体験)	リフレッシュキック 井上★	19:00 グループキック 山崎 晃輔★(体験)	グループボクシング 山口 温志★	超初心者キック 漆原★(体験)	19	
20	超初心者キック 漆原★(体験)	中級キック 山崎 晃輔★	超初心者キック 漆原★(体験)	美脚ボクシング 山口 温志	ダイエットボクシング 山口 温志★	超初心者キック 井上★(体験)	超初心者キック 山崎・山口★ (体験)	グループキック 渡部・矢ヶ崎★	超初心者ボクシング 山口★(体験)	キックテクニク 漆原★★	20
21	キックマ スパ 山崎★★	初心者キック 漆原★	テクニク&マ スパ 漆原★	初心者ボクシング 山口★	キックマスパ 井上★★	初心者ボクシング 山口★	キックマスパ 山口・山崎★★	レディースマ スパ 渡部・矢ヶ崎★	キックマスパ 山口&漆原★★	初心者キック 漆原&山口★	21
22	22:00 キックボクシング 山崎&漆原★	キックボクシング 漆原&山口	首相撲 漆原★★	22:00 キックボクシング 山口&井上★	22:00 キックボクシング 山崎&山口★	キックボクシング 漆原&山口	首相撲 漆原★★	※スパリングに参加する際は、必ずマウスピース、膝当てを着 用してください。			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 11月時間割★

JR「田町駅」三田口徒歩6分！2016年7月リニューアルオープン！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★ファイトフィット田町芝浦 11月時間割★

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

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:10 モーニングキック 浜田★	7:10 モーニングキック 野田★	7:10 モーニングキック 浜田★(無料体験)	7:10 モーニングキック 木内★(無料体験)	7:10 モーニングキック 漆館★			7	
8	8:00 ダイエットキック 浜田★	8:00 ダイエットキック 野田★	8:00 ダイエットキック 浜田★	8:00 ダイエットキック 木内★	8:00 初心者キックボクシング 漆館★	9:00 open		8	
9	9:00 初心者キックボクシング 浜田★	9:00 初心者キックボクシング 野田★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 浜田★	9:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	9:00 ダイエットキック 漆館★	9:10 初心者ボクシング 三浦★(無料体験)	9:10 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	9	
10	10:00 ダイエットキック 浜田★	10:00 ダイエットキック 野田★	10:00 ダイエットキック 浜田★	10:00 ダイエットキック 木内★	10:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	10:00 シェイプアップボクシング 三浦★	10:00 ダイエットキック 木内★	10	
11	11:00 初心者キックボクシング 浜田★	11:00 初心者キックボクシング 野田★	11:00 初心者キックボクシング 浜田★	11:00 初心者キックボクシング 木内★	11:00 ダイエットキック 漆館★	11:00 ダイエットキック 三浦★	11:00 初心者キックボクシング 木内★	11	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12	
13	13:00 初心者キックボクシング 浜田★	13:00 初心者キックボクシング 小金 松本★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田★	13:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	13:00 中級ボクシング 三浦★	13:00 中級キックボクシング 木内★★	13	
14	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットムエタイ 小金 松本★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 木内★	14:00 ダイエットキック 漆館★	14:00 初心者ボクシング 三浦★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 小金 松本★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★	15:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 三浦★	15:00 ダイエットキック 木内★	15	
16	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットムエタイ 小金 松本★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 木内★	16:00 ダイエットキック 木内★	16:00 ダイエットキック 三浦★	16:00 初心者キックボクシング 木内★	16	
17	17:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 小金★	17:00 初心者ボクシング 三浦★	17:00 初心者ボクシング 工藤★	17:00 初心者キックボクシング 木内★	17:00 シェイプアップボクシング 三浦★	17:00 ダイエットキック 木内★	17	
18	18:00 シェイプアップボクシング 杉山★	18:00 ダイエットムエタイ 松本★(無料体験)	18:00 シェイプアップボクシング 三浦★	18:00 シェイプアップボクシング 工藤★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 木内★	17:50 クラス終了 18:00 close		18	
19	19:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	19:00 シェイプアップボクシング 工藤★	フリー&ミット 松本★	19:00 ダイエットキック 三浦★(無料体験)	19:00 ダイエットキック 工藤★	19:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(三浦)	18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(木内)	19
20	20:00 シェイプアップボクシング 杉山★	20:00 ダイエットムエタイ 松本★	フリー&ミット 工藤★	20:00 打ち込み&フィジカル 三浦★	20:00 打ち込み&フィジカル 工藤★	20:00 ダイエットキック 和田★	※マスパーは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。		20
21	21:00 シェイプアップボクシング 杉山★(無料体験)	21:00 シェイプアップボクシング 工藤★(無料)	フリー&ミット 松本★	21:00 シェイプアップボクシング 三浦★(無料体験)	21:00 シェイプアップボクシング 工藤★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)			21
22	22:00 シェイプアップボクシング 杉山★	22:00 中級ボクシング 工藤★(無料体験)	フリー&ミット 三浦★	22:00 美容ストレッチ 工藤★	22:00 ダイエットキック 和田★	22			
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23



★ファイトフィット六本木ステーション 11月時間割★

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

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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

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

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

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



★ファイトフィット渋谷宮益坂 11月時間割★

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

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

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



★ファイトフィット秋葉原 11月時間割★

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

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	<p>※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。</p> <p>12:00 open</p>		7		
8	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			9		
10	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			10		
11	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)			11		
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在			12:10 超初心者キックボクシング 浜田★	12:10 初心者キックボクシング 山岡★	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)・遠藤			13:00 超初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	13
14	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 山崎★(無料体験)・遠藤			14:00 超初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)			15:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 山岡★(無料体験)	15
16	16:00 初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)			16:00 中級キックテクニック 浜田★★	16:00 初心者キックテクニック 山岡★(無料体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)			17:00 フリー&ミット 浜田★	17:00 フリー&ミット 山岡★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了 18:00close		18		
19	19:00 超初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 杉山功一★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	フリー&ミット 山崎★	グループ ボクシング 杉山功一★(体験)		19		
20	20:00 超初心者キックボクシング 和田★(無料体験)	20:00 超初心者キックボクシング 浦辺★(無料体験)	20:00 初心者ボクシングテクニック 杉山功一★(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング&美尻トレーニング 塚原★(無料体験)	初級グループキック 山崎★(体験)	フリー&ミット 杉山功一★		20		
21	21:00 中級キックテクニック 和田★★	21:00 中級キック 浦辺★★	21:00 中級ボクシング 杉山功一★★	21:00 中級ボクシング 塚原★★	中級キック 山崎★★	体幹トレーニング 杉山功一★		21		
22	22:00 フリー&ミット 和田★	22:00 フリー&ミット 浦辺★	22:00 フリー&ミット 杉山功一★	22:00 フリー&ミット 塚原★	超復技初心者 山崎★	フリー&ミット 杉山功一★		22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23		



★ファイトフィット秋葉原駅前 11月時間割★

2018年5月31日オープン！JR秋葉原駅昭和通り口徒歩1分！！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	7:10 モーニングキック 内山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 栗山★(無料体験)			7		
8	8:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 open		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 内山★(無料体験)	9:10 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	9		
10	10:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	10		
11	11:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	11:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	11		
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 針ヶ谷★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12		
13	13:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)庄司	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 栗山・庄司★(無料体験)	初級 グループキック 内山★(体験)	フリー&ミット 針ヶ谷★	13:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	13	
14	14:00 ダイエットキック 内山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)庄司	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 栗山・庄司★(無料体験)	14:10 キックアウト(有酸素キック) MINORIN★		14:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	14	
15	15:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 栗山・庄司★(無料体験)	初級 グループボクシング 針ヶ谷★(体験)	フリー&ミット 内山★	15:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	15	
16	16:00 超初心者キックボクシング 内山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 栗山・庄司★(無料体験)	初級 グループキック 内山★(体験)	フリー&ミット 針ヶ谷★	16:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	16	
17	17:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 庄司★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	17:00 ダイエットキック 小島・庄司★(体験)	初級 グループボクシング 針ヶ谷★(体験)	フリー&ミット 内山★	17:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)	17	
18	18:00 ダイエットキック 小島★	18:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 武末★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18		
19	グループキック 小島★(体験)	フリー&ミット 浦辺★	19:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)	初級 グループキック 浦辺★(体験)	フリー&ミット 武末★	初級 グループキック 小島★(体験)	フリー&ミット 漆原★	初級 グループキック 浦辺★(体験)	フリー&ミット 小島★	※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
20	フリー&ミット 小島★	グループキック 浦辺★(体験)	20:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)	フリー&ミット 浦辺★	グループキック 浦辺★(体験)	20:00 有酸素ボクシング 漆原★		フリー&ミット 浦辺★	グループキック 小島★(体験)	
21	グループキック 小島★(体験)	フリー&ミット 浦辺★	21:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)	グループキック 浦辺★(体験)	フリー&ミット 武末★	グループキック 小島★	フリー&ミット 漆原★	グループキック 浦辺★(体験)	フリー&ミット 小島★	
22	フリー&ミット 小島★	初心者キック 浦辺★(体験)	22:00 超初心者キックボクシング 山崎★(無料体験)	初心者キック 浦辺★(体験)	フリー&ミット 武末★	初心者キック 漆原★(体験)	フリー&ミット 漆原★	初心者キック 小島★	フリー&ミット 浦辺★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	



★ファイトフィット新宿 11月時間割★

JR新宿駅西口徒歩6分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！
 【営業時間】 月～金曜7:00～23:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00 (年中無休)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
7	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 椿★	7:10 モーニングボクシング 野口★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングテコンドー 並木★			7				
8	8:00 初心者キック 石戸谷★(無料体験)	8:00 初心者キック 椿★	8:00 初心者ボクシング 野口★(無料体験)	8:00 初心者キック 石戸谷★(無料体験)	8:00 テコンドーキック 並木★			8				
9	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★	9:00 超初心者キックボクシング 椿★	9:00 超初心者ボクシング 野口★	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★	9:00 超初心者キックボクシング 並木★(無料体験)			9				
10	10:00 ダイエットキック 石戸谷★	10:00 ダイエットキック 椿★	10:00 ダイエット ボクシング 野口★	10:00 ダイエットキック 石戸谷★	10:00 初級フィジカル 並木★			10				
11					11:00 テコンドーキック 並木★			11				
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 open フリー&ミット 森光★	超初心者ボクシング 野口★(体験)	12:10 初心者ボクシング 箕浦★	12			
13	初心者 ボクシング 演道★	初級 グループキック 石戸谷★(体験)	13:00 超初心者キックボクシング 椿★	13:00 超初心者ボクシング 野口★	13:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★	13:00 超初心者ボクシング 演道★	初心者 ボクシング 森光★	フリー&ミット 野口★	13:00 ダイエットボクシング 箕浦★(体験)	13		
14	グループ ボクシング 演道★(体験)	初心者キック 石戸谷★	14:00 ダイエットキック 椿★	14:00 ダイエットボクシング 野口★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 石戸谷★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 演道★(無料体験)	フリー&ミット 森光★	ダイエットボクシング 野口★	超初心者 ボクシング 箕浦★	キックボクシング 高津★	14	
15	15:00 ダイエットボクシング 演道★	15:00 ダイエットキック 椿★	フリー&ミット 野口★	15:00 ダイエットキック 石戸谷★	15:00 ダイエットボクシング 演道★	15:00 ダイエットボクシング 演道★	超初心者 ボクシング 森光★	フリー&ミット 野口★	キックボクシング 高津★	15		
16	16:00 初心者ボクシング 演道★	16:00 キックボクシング 須藤★	16:00 初心者ボクシング 演道★	16:00 キックボクシング 平丸★	16:00 初心者ボクシング 演道★	16:00 初心者ボクシング 演道★	フリー&ミット 森光★	ダイエットボクシング 野口★(体験)	超初心者 ボクシング 箕浦★(体験)	初心者ムエタイ 高津★	16	
17	17:00 超初心者ボクシング 演道★	17:00 超初心者キックボクシング 須藤★	17:00 超初心者ボクシング 演道★	17:00 超初心者キックボクシング 平丸★	17:00 超初心者ボクシング 演道★	17:00 超初心者ボクシング 演道★	初心者 ボクシング 森光★	フリー&ミット 野口★	ダイエットボクシング 箕浦★	初心者ムエタイ 高津★	17	
18	18:10 ダイエットキック 須藤★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 藤井★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 浩太郎★	18:00 ダイエットキック 藤井★	18:00 ダイエットキック(無料体験) 平丸★	17:50クラス終了 18:00close		18				
19	初心者キック 須藤★	初級フィジカル 杉本★	キック ボクシング 須藤★	超初心者 キック 中桐★(体験)	フリー&ミット 藤井★	19:00 初級フィジカル 杉本★	19:00 超初心者キック 藤井★	超初心者キック 平丸★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 岸★	超初心者キック 平丸★	初心者 ボクシング 岸★	19
20	中級フィジカル 杉本★	初心者 ボクシング 横田★(体験)	フリー&ミット 須藤★	ダイエット キック 中桐★	超初心者 キック 藤井★	19:00 中級フィジカル 杉本★	19:00 キック ボクシング 浩太郎★	キック ボクシング 吉田★	初心者キック 藤井★	超初心者キック 平丸★	初心者 ボクシング 岸★	20
21	21:00 初心者 ボクシング 横田★	初心者 ボクシング 横田★	キック ボクシング 須藤★	ダイエット キック 中桐★(体験)	フリー&ミット 藤井★	超初心者 ボクシング 岸★(体験)	超資格初心者 浩太郎★	21:00 超初心者キック 藤井★	ダイエットキック 平丸★(体験)	ダイエットボクシング 岸★		21
22	初心者キック 須藤★	中級 ボクシング 横田★	フリー&ミット 須藤★	超初心者 総合 中桐★	初心者キック 藤井★	初心者ボクシング 岸★	超初心者総合 浩太郎★	ダイエット キック 吉田★	初心者キック 藤井★	初心者キック 平丸★	初心者ボクシング 岸★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close											23

※ファイトフィット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 11月時間割★

JR新宿駅西口徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

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



★ファイトフィット池袋西口11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 モーニングキック 田中峻★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングキック 小松★	7:10 モーニングキック 小松★	7:10 モーニングキック 小松★	※11/24のみ トイカツファイトの為 有酸素ボクシング休講 11:00 open 12:00 open		7				
8	8:00 キックボクシング 田中峻★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★	8:00 キックボクシング 小松★(無料体験)	8:00 キックボクシング 小松★	8:00 キックボクシング 小松★(無料体験)			8				
9	9:00 超初心者キックボクシング 田中峻★	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小松★	9:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小松★			9				
10	10:00 ダイエットキック 田中峻★	10:00 超初心者ボクシング 谷本★	10:00 ダイエットキック 小松★	10:00 ダイエットキック 小松★	10:00 ダイエットキック 小松★			10				
11	11:00 ダイエットキック 池田★	11:00 初心者ボクシング 谷本★	11:00 ダイエットキック 小松★	11:00 ダイエットキック 小松★	11:00 ダイエットキック 小松★			11:00 有酸素ボクシング 池田★	11			
12	12:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在			初心者キック 谷★	フリー&ミット 小松	超初心者 ボクシング 塚原★(体験)	12:10	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 池田★	13:00 ダイエットボクシング 谷本★	13:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 橋本悠★	13:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)			ダイエットキック 田中一★	13:00	ダイエット ボクシング 谷本★		13
14	14:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 谷本★(体験)	14:00 ダイエットキック 小松★	14:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 小松★			ダイエットキック 小松★(体験)		美脚 トレーニング 塚原★		14
15	15:00 ダイエットキック 池田★	15:00 初心者ボクシング 藤井重★	15:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 橋本悠★	15:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)			キックボクシング 田中一★	フリー&ミット 小松・谷 田中一	ダイエット ボクシング 谷本★(体験)	フリー&ミット 塚原・谷本	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 藤井重★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 小松★	16:00 ダイエットキック 橋本悠★	16:00 キックボクシング 小松★			超初心者キック 小松★(体験)		ダイエット ボクシング 塚原★(体験)		16
17	17:00 キックボクシング 池田★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 藤井重★	17:00 超初心者ボクシング 藤井重★	17:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	ダイエットキック 谷★		初心者 ボクシング 谷本★		17		
18	18:00 ダイエット ボクシング 波田★(体験)	18:00 ダイエットボクシング 小山★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 藤井重★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 橋本真★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 波田★	17:50クラス終了 18:00close	18:00 有酸素キック 池田★			18		
19	初心者キック 上田★	19:00 ダイエット ボクシング 藤井重★	19:00 有酸素ボクシング 池田★	19:00 初心者キック 尾崎★	19:00 フリー&ミット 尾崎・橋本真	19:00 ダイエットキック 尾崎★	18:50クラス終了 19:00close			19		
20	19:00 ダイエット ボクシング 波田★	19:00 有酸素キック 池田★	19:00 フリー&ミット 池田・藤井重	19:00 ボディメイク 橋本真★	19:00 フリー&ミット 尾崎・橋本真	19:00 ダイエット ボクシング 波田★				20		
21	超初心者キック 上田★(体験)	19:00 超初心者 ボクシング 小山★	19:00 フリー&ミット 小山・藤井重	21:00 ダイエットキック 合川★	21:00 ダイエットボクシング 尾崎★(無料体験)	21:00 初心者キック 尾崎★				21		
22	19:00 初心者 ボクシング 波田★	19:00 ダイエット ボクシング 藤井重★	19:00 フリー&ミット 合川・池田	22:00 キックテクニク 池田★★	22:00 ヨガ&ストレッチ 五十川&尾崎★	22:00 ボクシングテクニク 波田★★				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



★ファイトフィット池袋東口 11月時間割★

JR「池袋駅」東口徒歩3分に2017年9月15日オープン！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！
 【営業時間】 月～金曜7：00～23：00 土曜9：00～18：00 日曜9：00～18：00（年中無休）

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



★ファイティングラボ五反田 11月時間割★

JR「五反田駅」徒歩3分！2017年5月10日オープン！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★ファイトフィット吉祥寺 11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 浩太郎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 岩渕★(無料体験)	7:10 モーニングキック 津崎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 岩渕★(無料体験)	7:10 モーニングキック 高野★(無料体験)			7		
8	8:00 グループキック 浩太郎★(無料体験)	8:00 グループキック 岩渕★(無料体験)	8:00 グループキック 津崎★(無料体験)	8:00 グループキック 岩渕★(無料体験)	8:00 キックボクシング 高野★(無料体験)	9:00 open		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 浩太郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 岩渕★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 岩渕★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高野★(無料体験)	9:10 初心者キックボクシング 千葉★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 高野★	9	
10	10:00 ダイエットキック 浩太郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 岩渕★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 岩渕★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 高野★(無料体験)	初心者キック 千葉★(体験)	グループキック 佐野★	グループキック 岩渕★	初心者キック 高野★	10
11	11:00 グループキック 浩太郎★	11:00 グループキック 岩渕★	11:00 グループキック 津崎★	11:00 グループキック 岩渕★	11:00 グループキック 高野★	グループキック 千葉★	フリー&ミット 佐野★	10:45 アシュタンガヨガ入門 ちほ★		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(津崎)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:45 アシュタンガヨガ入門 ちほ★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 高野★		12
13	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	13:00 超初心者キックボクシング 佐野★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 村越★	初心者キック 千葉★(体験)	グループキック 佐野★	13:00 ダイエットキック 高野★		13
14	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	14:00 超初心者キックボクシング 村越・津崎★	14:00 超初心者キックボクシング 佐野★	14:00 超初心者キックボクシング 村越★	グループキック 千葉★(体験)	フリー&ミット 佐野★	グループキック 岩渕★	初心者キック 高野★(体験)	14
15	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 村越★	15:00 グループキック 佐野★	15:00 ダイエットキック 村越★	初心者キック 千葉★(体験)	グループキック 佐野★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 高野★	15
16	16:00 キックボクシング 千葉★(無料体験)・村越	16:00 キックボクシング 村越★	16:00 キックボクシング 村越★(無料体験)	16:00 キックボクシング 佐野★(無料体験)	16:00 キックボクシング 村越・林★(無料体験)	グループキック 千葉★	初心者キック 佐野★(体験)	グループキック 岩渕★	初心者キック 高野★(体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 村越・千葉★	17:00 超初心者キックボクシング 村越★	17:00 超初心者キックボクシング 村越★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★	17:00 超初心者キックボクシング 村越・林★	フリー&ミット 千葉★	グループ ボクシング 佐野★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 高野★	17
18	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(千葉)	18:00 Jazz dance 半澤裕美★	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(岩渕)	18:00 ヨガ ちほ★	17:50 クラス終了18:00 close			18	
19	グループキック 千葉★	初心者キック 高野★(体験)	グループキック 岩渕★	初心者 ボクシング 林★(体験)	19:00 グループキック 岩渕★	グループキック 石垣★	超初心者キック 岩渕★(体験)	初心者キック 千葉★(体験)	グループ ボクシング 林★	19
20	ダイエットキック 千葉★(体験)	グループキック 高野★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループ ボクシング 林★	20:00 グループキック 岩渕★	初心者キック 石垣★(体験)	グループキック 岩渕★	グループキック 千葉★	初心者 ボクシング 林★(体験)	20
21	グループキック 千葉★	初心者キック 高野★(高野)	ダイエットキック 岩渕★(体験)	フリー&ミット 林★	21:00 初心者キック 岩渕★(無料体験)	ダイエットキック 石垣★	初心者キック 岩渕★(体験)	グループキック 千葉★	初心者 ボクシング 林★	21
22	ボクシング テクニク 千葉★	超初心者キック 高野★	初心者キック 岩渕★	ボクシング テクニク 林★	22:00 ダイエットキック 岩渕★	初心者キック 石垣★	超初心者キック 岩渕★	初心者キック 千葉★(体験)	フリー&ミット 林★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	

※ヨガクラス・Jazz danceクラスの時間は
 サンドバッグの使用及び自主練習はできません。



★ファイティングラボ赤羽 11月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩1分！リング併設！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
7	7:10 モーニングボクシング 佐々木康★(無料体験)	7:10 モーニングキック 田中峻★(無料体験)	7:10 モーニングキック 田中峻★(無料体験)	7:10 モーニングキック 木山★(無料体験)	7:10 モーニングキック 森貴慎★(無料体験)			7			
8	8:00 初心者ボクシング 佐々木康★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 田中峻★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 田中峻★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 木山★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)			8			
9	9:00 超初心者ボクシング 佐々木康★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 田中峻★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 田中峻★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 木山★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)			9			
10	10:00 初級グループボクシング 佐々木康★(無料体験)	10:00 初級グループボクシング 田中峻★(無料体験)	10:00 初級グループボクシング 田中峻★(無料体験)	10:00 初級グループボクシング 木山★(無料体験)	10:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)			10			
11	11:00 ボクシングマスパ 佐々木康★★	11:00 キックマスパ 田中峻★★	11:00 キックマスパ 田中峻★★	11:00 キックマスパ 木山★★	11:00 キックマスパ 森貴慎★★			11			
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	初級 グループキック 田中峻★	フリー&ミット 鈴木快★	初級 グループキック 佐々木康★	フリー&ミット 神山★	12	
13	13:00 ダイエットボクシング 佐々木康★	13:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 山崎晃★	13:00 ダイエットキック 木山★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	初心者キック 田中峻★(体験)	超初心者キック 鈴木快★	初心者キック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★	13	
14	14:00 超初心者ボクシング 佐々木康★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 佐々木康★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山崎晃★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 木山★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	初級 グループキック 田中峻★(体験)	フリー&ミット 鈴木快★	初級 グループキック 佐々木康★(体験)	キックテクニク 神山★★	14	
15	15:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)	15:00 初級グループボクシング 佐々木康★(無料体験)	15:00 初級グループボクシング 山崎晃★無料(体験)	15:00 初級グループボクシング 木山★(無料体験)	15:00 初級グループボクシング 森貴慎★(無料体験)	ダイエットキック 田中峻★(体験)	超初心者キック 鈴木快★	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★	15	
16	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 山崎晃★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	キック マスパ 田中峻★	フリー&ミット 鈴木快★	キック マスパ 佐々木康★	フリー&ミット 神山★	16	
17	17:00 キックマスパ 森貴慎★★	17:00 キックマスパ 森貴慎★★	17:00 キックマスパ 山崎晃★★	17:00 キックマスパ 森脇★★	17:00 キックマスパ 佐々木康★★	初心者キック 田中峻★	超初心者キック 鈴木快★	初心者キック 佐々木康★	超初心者キック 神山★	17	
18	18:00 ヨガ ゆか★	18:00 キックテクニク 森貴慎★★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了 18:00close		18			
19	初級 グループキック 森貴慎★(体験)	初心者 ボクシング 尾崎★	初級 グループキック 森貴慎★(体験)	初心者 ボクシング 佐々木康★	初級 グループキック 山崎晃★(体験)	初心者 ボクシング 内山★	初級 グループキック 田中峻★	初級 グループキック 森脇★(体験)	フリー&ミット 神山★	19	
20	ダイエットキック 森貴慎★(体験)	グループ ボクシング 尾崎★	ダイエットキック 森貴慎★(体験)	グループ ボクシング 佐々木康★	ダイエットキック 山崎晃★(体験)	グループ ボクシング 内山★	グループ ボクシング 田中峻★	ダイエットキック 佐々木康★(体験)	超初心者キック 神山★	20	
21	キック マスパ 森貴慎★★	ダイエット ボクシング 尾崎★	キック マスパ 森貴慎★★	体幹フィジカル 佐々木康★	キック マスパ 山崎晃★★	ダイエット ボクシング 内山★	体幹フィジカル 田中峻★	キック マスパ 森脇★★	キック マスパ 佐々木康★★	フリー&ミット 神山★	21
22	初心者キック 森貴慎★	初心者 ボクシング 尾崎★	初心者キック 森貴慎★	初心者 ボクシング 佐々木康★	初心者キック 山崎晃★	初心者 ボクシング 内山★	初心者 ボクシング 田中峻★	初心者寝技 森脇★	初心者寝技 佐々木康★	超初心者キック 神山★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close										23

※スパ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。

※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。



★ファイトフィット西川口 11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 川島★(無料体験)	7:10 モーニングキック 森脇★(無料体験)	7:10 モーニングキック 塩崎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 森脇★(無料体験)	7:10 モーニングキック 塩崎★(無料体験)			7	
8	8:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)			8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)			9	
10	10:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 塩崎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 塩崎★(無料体験)			10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 川島★	11:00 超初心者キックボクシング 森脇★	11:00 超初心者キックボクシング 塩崎★	11:00 超初心者キックボクシング 森脇★	11:00 超初心者キックボクシング 塩崎★	12:00 open		11	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	初心者ボクシング 池田★(体験)	12:00	
13	13:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 橋本悠★	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 鈴木快★	13:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	初心者キック 鈴木快★(体験)	フリー&ミット 池田・鈴木快	
14	14:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★	14:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	14:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	有酸素キック 池田★(体験)		
15	15:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木快★	15:00 初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	超初心者キック 鈴木快★(体験)		
16	16:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 橋本悠★	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 鈴木快★	16:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 鈴木快★	16	
17	17:00 超初心者キックボクシング 川島★	17:00 超初心者キックボクシング 橋本悠★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	17:00 超初心者キックボクシング 川島★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	17:00 超初心者キックボクシング 川島★	17:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	17	
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 川島★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 池田★(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 池田★(無料体験)	超初心者キック 辻★(体験)	フリー&ミット 辻・川島	超初心者キック 森貴慎★(体験)	超初心者キック 辻★(体験)	19:00	超初心者キック 鈴木快★	19:00	19
20	20:00 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	初心者キック 川島★(体験)		初心者キック 辻★(体験)	初心者キック 千葉皓★(体験)	初心者キック 辻★(体験)	フリー&ミット 池田・鈴木快	有酸素ボクシング 池田★(体験)	20
21	21:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	初心者キック 辻★(体験)		初心者キック 森貴慎★(体験)	初心者キック 辻★(体験)	初心者キック 辻★(体験)	21:00 超初心者キックボクシング 鈴木快★	21	
22	22:00 ダイエットキック 池田★	初心者キック 川島★		22:00 ダイエットキック 辻★	初心者キック 千葉皓★	初心者キック 千葉皓★	22:00 ダイエットキック 鈴木快★	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23	



★ファイトフィット横浜ポートサイド 11月時間割★

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

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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
7	7:10 モーニングキック 高遠★(無料体験)	7:10 モーニングキック 我謝★(無料体験)	7:10 モーニングキック 砂山★(無料体験)	7:10 モーニングキック ハリイ★(無料体験)	7:10 モーニングキック 砂山★(無料体験)	9:00 open		7			
8	8:00 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 我謝★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 砂山★(無料体験)	8:00 ダイエットキック ハリイ★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 砂山★(無料体験)					8	
9	9:10 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 我謝★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 砂山★(無料体験)	9:10 ダイエットキック ハリイ★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 砂山★(無料体験)			9:10 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	初心者 ボクシング 山下★	グループキック 砂山★(体験)	9
10	10:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 我謝★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング ハリイ★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	グループ ボクシング 山下★(体験)	初心者キック 砂山★	10		
11	11:00 初心者キックボクシング 高遠★	11:00 初心者キックボクシング 我謝★	11:00 初心者キックボクシング 砂山★	11:00 初心者キックボクシング ハリイ★	11:00 初心者キックボクシング 砂山★	11:00 初心者キックボクシング 高遠★	ダイエット ボクシング 山下★	グループキック 砂山★	11		
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12		
13	13:00 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 我謝★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 砂山★(無料体験)	13:00 ダイエットキック ハリイ★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 砂山★(無料体験)	初心者 ボクシング 照井★	グループキック 高遠★(体験)	初心者 ボクシング 山下★	グループキック 砂山★(体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 我謝★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ハリイ★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	有酸素 ボクシング 照井★(体験)	初心者キック 高遠★	グループ ボクシング 山下★(体験)	初心者キック 砂山★	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 照井★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 高遠★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 砂山★(無料体験)	ダイエット ボクシング 照井★	グループキック 高遠★(体験)	ダイエット ボクシング 山下★	寝技初心者 砂山★	15	
16	16:00 ダイエットキック 照井★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	ダイエットキック★ ハリイ★(体験)	16:00 ダイエットキック 高遠★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 照井★(無料体験)	グループ ボクシング 照井★(体験)	ダイエットキック 高遠★	グループ ボクシング 山下★(体験)	ダイエットキック 砂山★	16	
17	17:00 超初心者キック 照井★	17:00 超初心者キック 高遠★	超初心者キック ハリイ★	超初心者 ボクシング 北嶋★	17:00 超初心者キック 高遠★	17:00 超初心者キック 照井・北嶋★	超初心者 ボクシング 照井★	初心者キック 高遠★	超初心者 ボクシング 山下★	初心者キック 砂山★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了 18:00close		18			
19	有酸素 ボクシング 照井★(体験)	初心者 ボクシング 笠島★	初心者キック 高遠★	有酸素 ボクシング ハリイ★(体験)	初心者キック 照井・北嶋★	有酸素 ボクシング ハリイ★(体験)	初心者キック 高遠★	有酸素 ボクシング 照井★(体験)	超初心者キック 照井★(体験)	初心者 ボクシング 笠島・北嶋★	19
20	ダイエットキック 照井★(体験)	超初心者 ボクシング 笠島★	ダイエットキック 高遠★(体験)	ダイエット キック 照井★(体験)	初級 フィジカル 北嶋★	ダイエット ボクシング ハリイ★	ダイエット キック 照井★(体験)	有酸素 ボクシング 照井★(体験)	超初心者 ボクシング 照井★	超初心者 ボクシング 笠島・北嶋★	20
21	超初心者キック 照井★(体験)	21:00 超初心者 ボクシング 笠島★	超初心者キック 高遠★(体験)	21:00 超初心者 ボクシング ハリイ★	超初心者キック 照井★(体験)	21:00 超初心者 ボクシング ハリイ・北嶋★	超初心者キック 高遠★(体験)	21:00 超初心者 ボクシング 照井★	21:00 超初心者 ボクシング 照井★	21:00 超初心者 ボクシング 笠島・北嶋★	21
22	初心者キック 照井★	初心者キック 高遠★	初心者キック 高遠★	初心者キック 照井★	初心者キック 照井★	初心者キック 高遠★	初心者キック 高遠★	初心者キック 照井★	初心者キック 高遠★	初心者キック 照井★	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 11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10:00～18:00 (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							
8							
9							
10	10:00 open					10:00 open	
11	10:10 超初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	毎週金曜日 NAS若葉台定休日	10:10 超初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	10:10 超初心者キックボクシング 佐野★(無料体験)
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在
13	13:00 ダイエットキック 椿★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 坂口★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 坂口★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 坂口★(無料体験)		13:00 ダイエットキック 椿★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 佐野★(無料体験)
14	14:00 超初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 坂口★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 佐野★(無料体験)
15	15:00 初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 佐野★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 坂口★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 坂口★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 椿★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 佐野★(無料体験)
16	16:00 ダイエットキック 椿★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 佐野★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 平丸★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 杉山★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 椿★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 佐野★(無料体験)
17	17:00 超初心者キックボクシング 椿★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★	17:00 超初心者キックボクシング 平丸★	17:00 超初心者ボクシング 杉山★		17:00 超初心者キックボクシング 椿★	17:00 超初心者キックボクシング 佐野★
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:50 クラス終了 18:00close	
19	19:00 超初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 杉山★(無料体験)			
20	20:00 初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 平丸★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 杉山★(無料体験)			
21	21:00 ダイエットキック	21:00 ダイエットキック	21:00 ダイエットキック	21:00 ダイエットボクシング			
22	平丸★	平丸★	平丸★	杉山★			
	22:30 クラス終了 23:00 close						



★ファイトフィット柏 11月時間割★

JR「柏駅」徒歩4分！2018年8月21日オープン！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7:00~23:00 土曜12:00~18:00 日曜12:00~18:00 (年中無休)
 【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★ファイトフィット津田沼 11月時間割★

JR「津田沼駅」徒歩1分！2018年9月1日オープン！
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7:00~23:00 土曜9:00~18:00 日曜9:00~18:00 (年中無休)
 【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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



★ファイティングラボ仙台 11月時間割★

JR「仙台駅」西口徒歩1分！2階と3階で合わせて50坪！ウェイト設備も充実！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

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