



★ファイトフィット津田沼 9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 モーニングヨガ chiharu★		7:10 モーニングヨガ chiharu★		7:10 モーニングヨガ chiharu★		7:10 モーニングヨガ chiharu★		9:00 open				7
8	8:00 初心者キックボクシング 栗山★(無料体験)		8:00 ヨガフロー chiharu★		8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		8:00 ヨガ chiharu★		8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★						8
9	9:00 無料体験者優先 栗山★(超初心者キック)		9:00 無料体験者優先 chiharu★(超初心者キック)		9:00 無料体験者優先 chiharu★(超初心者キック)		9:00 無料体験者優先 chiharu★(超初心者キック)		9:00 無料体験者優先 chiharu★(超初心者キック)		超初心者 ボクシング 湯本★	初回体験者限定 キック無料体験 森田★	ヨガ chiharu★	初回体験者限定 キック無料体験 星野★	9
10	10:00 シェイプアップムエタイ 栗山★(無料体験)		10:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		10:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		10:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		10:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		フリー&ミット 湯本★	超初心者キック 森田★(体験)	10:00 超初心者キックボクシング 星野・chiharu★(無料体験)		10
11	ショートタイムキック 栗山★ フリー&ミット 栗山★		ショートタイムヨガ chiharu★ ショートタイムキック chiharu★		ショートタイムヨガ chiharu★ ショートタイムキック chiharu★		ショートタイムヨガ chiharu★ ショートタイムキック chiharu★		ショートタイムヨガ chiharu★ ショートタイムキック chiharu★		11:00 ダイエットキック 湯本・森田★(無料体験)		ダイエット ムエタイ 星野★(体験)	フリー&ミット chiharu★	11
12	12:00 キック無料体験 初回体験者限定(栗山)		12:00 キック無料体験 初回体験者限定(白石)		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 キック無料体験 初回体験者限定(chiharu)		12:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		12:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		12
13	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本★(無料体験)		13:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)		13:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		13:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)		13:00 ストレッチ&ダイエット 関本★(無料体験)		ダイエットキック 湯本★(体験)	フリー&ミット chiharu★	ダイエットキック 吉田★(体験)	ビューティー フィジカル 星野★	13
14	ダイエットキック 栗山★(体験)	ヨガ 関本★	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	ヨガ chiharu★	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		14:00 ヨガ 関本★		初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	パワーヨガ chiharu★	鬼フィジカル 吉田★★	初回体験者限定 キック無料体験 星野★	14
15	中級テクニク 栗山★★	ストレッチ& ダイエット 関本★(体験)	15:00 初心者キックボクシング 白石★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 湯本★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 森田★(無料体験)		15:00 ストレッチ&ダイエット 関本★(無料体験)		初心者 ボクシング 湯本★(体験)	フリー&ミット chiharu★	キックテクニク 吉田★	超初心者キック 星野★(体験)	15
16	初心者 ムエタイ 栗山★(体験)	ヨガ 関本★	16:00 ダイエットキック 白石★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 湯本★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 森田★(無料体験)		16:00 ダイエットキック 関本★(無料体験)		ダイエットキック 湯本★	初回体験者限定 キック無料体験 chiharu★	初回体験者限定 キック無料体験 吉田★	ダイエットキック 星野★	16
17	17:00 シェイプアップムエタイ 栗山★(無料体験)		17:00 超初心者キックボクシング 杉田★		17:00 初心者ボクシング 湯本★(無料体験)		17:00 超初心者キックボクシング 森田★		17:00 超初心者キックボクシング 湯本★		初心者 パンチテクニク 湯本★	超初心者キック chiharu★	超初心者キック 吉田★	キックテクニク 星野★	17
18	18:00 無料体験者優先 栗山★(超初心者キック)		18:00 無料体験者優先 杉田★(超初心者キック)		18:00 無料体験者優先 杉田★(超初心者キック)		18:00 無料体験者優先 杉田★(超初心者キック)		18:00 無料体験者優先 湯本★(超初心者キック)		17:50クラス終了 18:00close				18
19	ダイエットキック 白石★(体験)	フリー&ミット 杉田★	超初心者 キック 杉田★	初回体験者限定 キック無料体験 森田★	フリー&ミット 杉田★	初心者 ボクシング 湯本★(体験)	超初心者 キック 森田★	初回体験者限定 キック無料体験 杉田★	超初心者 キック 森田★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	※テクニククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。				19
20	20:00 有酸素キック 白石★(無料体験)		フリー&ミット 杉田★	超初心者キック 森田★(体験)	超初心者 キック 杉田★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	フリー&ミット 森田★	超初心者キック 杉田★(体験)	フリー&ミット 森田★	初心者 ボクシング 湯本★(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				20
21	中級テクニク 白石★★	ダイエットキック 杉田★(体験)	キックテクニク 杉田★	ダイエットキック 森田★(体験)	キックテクニク 杉田★	ダイエットキック 湯本★(体験)	キックテクニク 森田★	ダイエットキック 杉田★(体験)	ダイエットキック 森田★(体験)	パンチテクニク 湯本★					21
22	ショートタイムキック 白石・杉田★ フリー&ミット 白石・杉田★		ショートタイムキック 森田・杉田★ フリー&ミット 森田・杉田★		ショートタイムキック 湯本・杉田★ フリー&ミット 湯本・杉田★		ショートタイムキック 森田・杉田★ フリー&ミット 森田・杉田★		ショートタイムキック 湯本・森田★ フリー&ミット 湯本・森田★						22
23	22:50 クラス終了 23:00 close														23