



★ファイトフィットガール目黒白金 11月時間割★

JR「目黒駅」徒歩5分！2018年12月1日オープン！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

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

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7 7:10 モーニングボクシング 笹川★(無料体験)	7:10 モーニングヨガ ありえ★	7:10 モーニングキック 高田靖一★(無料体験)	7:10 モーニングヨガ ありえ★	7:10 モーニングヨガ ありえ★	※ファイトフィット目黒白金は、 女性専用店です。 男性会員様はご利用出来ません。 ご注意ください。		7	
8 8:00 ダイエットキック 笹川★	8:00 ハタヨガ ありえ★	8:00 ダイエットキック 高田靖一★	8:00 ハタヨガ ありえ★	8:00 ハタヨガ ありえ★			8	
9 9:00 超初心者キックボクシング 笹川★(無料体験)	12:10 超初心者ボクシング 湯場★	9:00 超初心者キックボクシング 高田靖一★(無料体験)	9:00 ハタヨガ ありえ★★	9:00 ハタヨガ ありえ★★			9	
10 10:00 ダイエットキック 笹川★	10:00 初心者ボクシング 湯場★	10:00 ダイエットキック 高田靖一★	10:00 ダイエットキック 工藤洋平★(無料体験)	10:00 初心者ボクシング 湯場★			10	
11 11:00 初心者ボクシング 笹川★	11:00 ダイエットボクシング 湯場★	11:00 初心者キックボクシング 高田靖一★	11:00 初心者ボクシング 工藤洋平★	11:00 ダイエットボクシング 湯場★			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 ダイエットボクシング 工藤洋平★	13:00 ダイエットボクシング 湯場★	13:00 ダイエットキック 漆館★	13:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	13:00 ダイエットボクシング 湯場★	13:00 ダイエットボクシング 鳥羽★	13:00 ダイエットボクシング 菅★	13	
14 14:00 超初心者キックボクシング 工藤洋平★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 湯場★	14:00 超初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 工藤洋平★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 湯場★	14:00 初心者ボクシング 鳥羽★	14:00 超初心者ボクシング 菅★(無料体験)	14	
15 15:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	15:00 ダイエットボクシング 湯場★	15:00 初心者キックボクシング 漆館★	15:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	15:00 ダイエットボクシング 湯場★	15:00 ダイエットボクシング 鳥羽★	15:00 ダイエットボクシング 菅★	15	
16 16:00 初心者キックボクシング 工藤洋平★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 菅★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 工藤洋平★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 岡山★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 鳥羽★	16:00 初心者ボクシング 菅★(無料体験)	16	
17 17:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	17:00 ダイエットボクシング 菅★	17:00 初心者キックボクシング 岡山★	17:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	17:00 初心者キックボクシング 岡山★	17:00 ダイエットボクシング 鳥羽★	17:00 ダイエットボクシング 菅★	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 工藤洋平★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 菅★(無料体験)	超初心者キック 岡山★(体験)	フリー&ミット 菱沼★	19:00 超初心者ボクシング 菅★(無料体験)	超初心者キック 岡山★(体験)	フリー&ミット 菱沼★	19	
20 20:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	20:00 ダイエットボクシング 菅★	20:00 ダイエットボクシング 菱沼★	フリー&ミット 岡山★	20:00 ダイエットボクシング 菅★	K-POPダンス 香子★	20:00 ダイエットボクシング 菱沼★	フリー&ミット 岡山★	20
21 21:00 体幹トレーニング(HIIT) Nami★工藤洋平	21:00 初心者ボクシング 菅★(無料体験)	21:00 ダイエットキック 岡山★	フリー&ミット 菱沼★	21:00 初心者ボクシング 菅★(体験)	K-POPダンス 香子★	21:00 超初心者キックボクシング 岡山★(無料体験)	21	
22 22:00 リラクゼーションピラティス Nami★工藤洋平	22:00 ダイエットボクシング 菅★	22:00 ダイエットボクシング 菱沼★	22:00 ダイエットボクシング 菅★	22:00 ダイエットボクシング 菅★	22:00 ダイエットキック 岡山★	22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close					23		

※月曜21時のHIITとは
「高強度インターバルトレーニング」です。
詳しくはインストラクターまでご確認ください。