



# ★ファイトフィット北千住 11月時間割★

JR「北千住駅」徒歩6分！2019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～金曜 7:00～23:00 土曜9:00～18:00 日曜12:00～20:00(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 ベリーダンス yuie★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 モーニングキック 遠藤★(無料体験)	7:10 ベリーダンス yuie★(無料体験)	9:00 open 9:10 start		7	
8	8:00 ストレッチ&フィジカル 安藤★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 遠藤★(無料体験)	8:00 ストレッチ&フィジカル 安藤★(無料体験)			8	
9	マイエイト ボクシング カルロス★(体験)	有酸素ダンス 安藤★	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)	グループ ボクシング 鈴木雅弘★	超初心者キック 漆原★(体験)	9	
10	初心者キック カルロス★(体験)	ストレッチ& フィジカル 安藤★	10:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	10:00 キックテクニック 遠藤★★	10:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	超初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	10	
11	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	有酸素ダンス 安藤★	11:00 キックテクニック 遠藤★★	11:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	11:00 キックテクニック 遠藤★★	初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	有酸素ダンス 安藤★	11	
12	12:00 ベリーダンス yuie★(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 初心者キックボクシング 初回体験者優先(遠藤)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	12:00 キックテクニック 漆原★★	初心者キック (体験者優先) ギャオス★	12	
13	13:00 ダイエットボクシング カルロス★(体験)	13:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	13:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 遠藤★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 鈴木雅弘★(体験)	13:00 グループボクシング 鈴木★(体験)	ダイエット キック ギャオス★	13	
14	14:00 超初心者ボクシング カルロス★(体験)安藤	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(体験)	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(体験)安藤	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤★(体験)	14:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験)安藤	初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	グループキック 漆原★	14	
15	15:00 ストレッチ&フィジカル 安藤★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 土井★(体験)	15:00 ストレッチ&フィジカル 安藤★(体験)	15:00 初心者ボクシング カルロス★(体験)	初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	ストレッチ& フィジカル 安藤★	グループ ボクシング 鈴木雅弘★	15	
16	16:00 ベリーダンス yuie★(体験)	16:00 超初心者キックボクシング 土井★(体験)	16:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング カルロス★(体験)	16:00 ベリーダンス yuie★(体験)	16:00～17:30 中級キック 漆原★★	16:00～17:30 中級キック ギャオス★★	16	
17	17:00 ダイエットキック カルロス★(体験)	17:00 初心者ボクシング 土井★(体験)	17:00 ストレッチ&フィジカル 安藤★(無料体験)	17:00 ダイエットキック カルロス★(体験)	17:00 初心者キックボクシング カルロス★(体験)	フリー&ミット 漆原★	フリー&ミット ギャオス&カルロス★	17	
18	グループキック 漆原★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	18:00 初心者ボクシング 矢代★(体験)	18:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	初心者キック 漆原★(体験)	グループ ボクシング カルロス★	初心者キック 漆原★(体験)	18	
19	ダイエット キック 漆原★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	初心者 ボクシング 矢代★(体験)	19:00 超初心者キックボクシング カルロス★(体験)	ダイエット キック 漆原★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	グループキック カルロス★	19	
20	初心者キック 漆原★(体験)	グループ 空手 カルロス★	ダイエット ボクシング 矢代★	20:00 グループ空手 カルロス★(体験)	有酸素 ボクシング 漆原★(体験)	中級 ボクシング カルロス★	初心者キック カルロス★(体験)	20	
21	キック ディフェンス 漆原★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	初心者 ボクシング 矢代★(体験)	21:00 ダイエットキック カルロス★(体験)	護身術 漆原★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	ミット コンビネーション カルロス★	21	
22	フリー&ミット 漆原★	グループ ボクシング カルロス★	グループ ボクシング 矢代★	22:00 フリー&ミット カルロス★	22:00 フリー&ミット カルロス★	初心者 ボクシング カルロス★	グループ ボクシング 矢代★	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23

※有酸素ボクシング、ベリーダンスの時間は、  
サンドバッグ、ミット、縄跳びのような、  
大きな音のする練習は禁止です。  
大きな音、声を出さなければ、シャドーや  
筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。

ご理解、ご協力よろしくお願い致します。