



# ★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 モーニングヨガ chiharu★	7:10 モーニングキック 白石★(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★	9:00 open		7			
8	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 初心者キックボクシング 白石★(無料体験)	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 ヨガフロー chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★			8			
9	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 白石★(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)	ヨガ chiharu★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	ヨガ chiharu★	初回体験者限定 キック無料体験 星野★	9	
10	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 白石★(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)	初回体験者限定 キック無料体験 chiharu★	初心者 ボクシング 湯本★(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	ショートタイムヨガ chiharu★ ショートタイムキック chiharu★	ショートタイムキック 白石★ フリー&ミット 白石★	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・chiharu★(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(chiharu)	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 キック無料体験 初回体験者限定(chiharu)	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 パワーヨガ 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 湯本★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 湯本★(無料体験)	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 湯本★(無料体験)	ダイエットキック 吉田★(体験)	ビューティ フィジカル 星野★	13		
14	14:00 ヨガ 関本★	14:00 超初心者ボクシング 白石★(無料体験)	骨盤調整ヨガ chiharu★	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 白石★★	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 湯本★(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 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	初回体験者限定 キック無料体験 白石★	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 関本★(無料体験)	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	ダイエットキック 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 初心者ムエタイ 杉田★(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 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 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 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 森田★(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★	ダイエットキック 杉田★(体験)	初回体験者限定 キック無料体験 森田★	初心者 ムエタイ 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★	ダイエットキック 湯本★(体験)	19:00 ダイエットキック 湯本★(無料体験)	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)	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 湯本★	フィジカル ボクシング 阿部★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	20	
21	中級テクニク 白石★★	ダイエットキック 杉田★(体験)	キック蹴り込み 杉田★★	ダイエットキック 森田★(体験)	ムエタイ フォーム重視 杉田★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本★	ダイエットキック 森田★(体験)	パンチ 打ち込み 湯本★★	ダイエットキック 阿部★(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 湯本・森田★ フリー&ミット 湯本・森田★	ショートタイムキック 湯本・阿部★ フリー&ミット 湯本・阿部★	※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。  ※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				22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close									23	