



# ★ファイトフィット錦糸町 11月時間割★

2019年2月23日オープン！JR「錦糸町駅」徒歩3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 塚原★	7:10 モーニングキック 飯野★	7:10 モーニングボクシング 塚原★	7:10 モーニングキック 飯野★	7:10 モーニングキック 飯野★			7	
8	8:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 飯野★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 飯野★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 飯野★(無料体験)			8	
9	モーニング ストレッチ 小田★	超初心者 ボクシング 塚原★	9:00 超初心者キックボクシング 飯野★	9:00 超初心者ボクシング 塚原★	9:00 超初心者キックボクシング 飯野★			9	
10	初心者リズム フットワーク 小田★(体験)	ダイエット ボクシング 塚原★(体験)	10:00 ダイエットキック 飯野★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 飯野★(無料体験)			10	
11	11:00 初心者ダンス 小田★	11:00 超初心者キックボクシング 飯野★	11:00 超初心者ボクシング 塚原★	11:00 超初心者キックボクシング 飯野★	11:00 超初心者キックボクシング 飯野★	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 初心者ボクシング 塚原★	初心者 ボクシング 塚原★(体験)	フリー&ミット 長濱★	12
13	13:00 アフタヌーンストレッチ 小田★	13:00 ダイエットキック 飯野★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 飯野★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)	ダイエット ボクシング 長濱★	フリー&ミット 塚原★	13
14	14:00 初心者リズムフットワーク 小田★	14:00 超初心者キックボクシング 飯野★	14:00 超初心者ボクシング 塚原★	14:00 超初心者キックボクシング 飯野★	14:00 ジャーヅdeバレエ 小田★(体験)	14:00 超初心者ボクシング 塚原★	超初心者 ボクシング 塚原★(体験)	フリー&ミット 長濱★	14
15	15:00 初心者ダンス 小田★(体験)	15:00 初心者キックボクシング 飯野★(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 飯野★(無料体験)	15:00 初心者リズムフットワーク 小田★	15:00 初心者ボクシング 塚原★(無料体験)	初心者 ボクシング 長濱★	フリー&ミット 塚原★	15
16	16:00 イブニングストレッチ 小田★	16:00 ダイエットキック 飯野★	16:00 ダイエットボクシング 塚原★	16:00 ダイエットキック 飯野★	16:00 初心者ダンス 小田★(体験)	16:00 ダイエットボクシング 塚原★	ダイエット ボクシング 塚原★(体験)	フリー&ミット 長濱★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原 長濱)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原 長濱)	17
18	18:00 初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 塚原★	18:00 初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 小島★	18:00 初心者ボクシング 塚原★	17:50クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)	19:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	19:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)			19	
20	20:00 初心者キックボクシング 小島★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 山田★	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 小島★	20:00 初心者ボクシング 塚原★	*リズムフットワークは、簡単なダンスのステップを、 リズムに合わせてひたすら踏み続けます。  *ジャーヅdeバレエは、バレエの基本的なトレーニング をゆっくりやっています。 体幹を意識したトレーニングです。		20	
21	21:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 山田★(無料体験)	21:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	21:00 ダイエットキック 小島★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 塚原★(無料体験)			21	
22	22:00 30分キック 小島★	22:00 30分ボクシング 山田★	22:00 30分キック 小島★	22:00 30分キック 小島★	22:00 30分ボクシング 塚原★			22	
	22:30 フリー&ミット 小島★	22:30 フリー&ミット 山田★	22:30 フリー&ミット 小島★	22:30 フリー&ミット 小島★	22:30 フリー&ミット 塚原★			22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23	