



★ファイトフィット北千住 12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)			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)	9:00 open 9:10 start		8				
9	ダイエット ボクシング 鈴木★(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)	ダイエット ボクシング 鈴木★(体験)	有酸素ダンス 安藤★	グループ ボクシング 鈴木雅弘★	超初心者キック 中野★(体験)	9		
10	超初心者 ボクシング 鈴木★(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)	超初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	ストレッチ& フィジカル 安藤★	超初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	グループキック 中野★	10		
11	初心者 ボクシング 鈴木★(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★	グループ ボクシング 鈴木雅弘★	超初心者キック 中野★(体験)	11:00 open 12:10 start	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)	ダイエット キック 中野★(体験)	護身術 漆原★	初心者キック (体験者優先) ギャオス★	ボクシング フォーム カルロス★	12		
13	13:00 ダイエットボクシング 鈴木雅弘★(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)	グループ ボクシング 鈴木雅弘★	超初心者キック 漆原★(体験)	ダイエット キック ギャオス★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	13		
14	14:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(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 中野★	フリー&ミット ギャオス★	初心者キック カルロス★ (体験)	14		
15	初心者 ボクシング 鈴木★(体験)	ストレッチ& フィジカル 安藤★	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★	初心者キック 中野★(体験)	フィジカル ギャオス★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	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 中野★★★		超初心者キック 漆原★(体験)	16:00～17:30 中級キック ギャオス★★★	空手入門 カルロス★ (体験)	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)	初心者キック 中野★(体験)	ストレッチ& フィジカル 安藤★	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)		ショートキック 漆原★	フリー&ミット 中野&漆原★ フリー&ミット ギャオス&カルロス★		17	
18	初心者キック 漆原★(体験)	グループ ボクシング カルロス★	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 カルロス★(体験)	グループ ボクシング 矢代★	17:50クラス終了 18:00close		18	
19	ダイエット キック 漆原★	初心者キック カルロス★(体験)	初心者 ボクシング 矢代★(体験)	グループキック 土井★	グループ キック 中野★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	ダイエット キック 漆原★	初心者キック カルロス★(体験)	グループキック カルロス★	初心者 ボクシング 矢代★(体験)	※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。	19
20	初心者キック 漆原★(体験)	グループ空手 (組み手型) カルロス★	ダイエット ボクシング 矢代★	初心者 ボクシング 土井★(体験)	初心者キック 中野★(体験)	グループ空手 (伝統型) カルロス★	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)	グループ ボクシング 矢代★		20
21	グループキック 漆原★	初心者キック カルロス★(体験)	初心者 ボクシング 矢代★(体験)	グループキック 土井★	ダイエット キック 中野★	初心者 ボクシング カルロス★(体験)	護身術 漆原★	初心者キック カルロス★(体験)	ミット コンビネーション カルロス★	初心者 ボクシング 矢代★(体験)		21
22	22:00 フリー&ミット 漆原&カルロス★	22:00 フリー&ミット 矢代&土井★	22:00 フリー&ミット 中野&カルロス★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★	22:00 フリー&ミット 中野★		22
23	22:50 クラス終了 23:00 close											23