



# ★ファイトフィット蒲田 12月時間割★

JR「蒲田駅」から徒歩1分！2019年3月27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 モーニングキック 小谷崎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 吉田拓郎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 坂本佳穂留★(無料体験)	7:10 モーニングキック 吉田拓郎★(無料体験)	7:10 モーニングキック 吉田拓郎★(無料体験)			7		
8	8:00 初心者キックボクシング 小谷崎★	8:00 初心者キックボクシング 吉田拓郎★	8:00 初心者キックボクシング 坂本佳穂留★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 吉田拓郎★	8:00 初心者キックボクシング 吉田拓郎★	9:00 open		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 吉田拓郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 坂本佳穂留★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 吉田拓郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 吉田拓郎★(無料体験)	初心者キック 奈良井★(体験)	初心者 ボクシング 山下★(体験)	9:10 超初心者キックボクシング 小谷崎★(無料体験)	9	
10	10:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 吉田拓郎★(無料体験)	10:00 ヨガ mayumi★	10:00 ダイエットキック 吉田拓郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 吉田拓郎★(無料体験)	ダイエットキック 山下★(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	10:00 ダイエットフィジカル 小谷崎★ 10:30 ファイティングサーキット 小谷崎★	10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 吉田拓郎★(無料体験)	11:00 ヨガ mayumi★	11:00 超初心者キックボクシング 奈良井翼★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 吉田拓郎★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 奈良井★ディフェンス練習		11:00 お腹引き締めフィジカル 小谷崎★ 11:30 ファイティングサーキット 小谷崎★	11	
12	12:00 ダイエットフィジカル 山下★ 12:30 ファイティングサーキット 山下★	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 坂本佳穂留★(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 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 超初心者キックボクシング 山下★(無料体験)		12:00 初心者ボクシング 奈良井翼★打ち込み練習	12	
13	13:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 坂本佳穂留★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 奈良井★フォーム重視練習	13:00 初心者キックボクシング 秋山★受け返し練習	ダイエットキック 山下★(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	初心者キック 小谷崎★(体験)	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	13
14	14:00 お腹引き締めフィジカル 山下★ 14:30 ファイティングサーキット 山下★	14:00 お腹引き締めフィジカル 小谷崎★ 14:30 ファイティングサーキット 小谷崎★	14:00 超初心者キックボクシング 坂本佳穂留★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 奈良井★打ち込み練習	14:00 超初心者キックボクシング 秋山★フォーム重視練習	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	ダイエットBJJ美術 山下★(体験)	ダイエットキック 小谷崎★(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 坂本佳穂留★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 奈良井★受け返し練習	15:00 ダイエットキック 秋山★(無料体験)	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	美術初心者 山下★(体験)	超初心者キック 小谷崎★(体験)	超初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	15
16	16:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 笹川順平★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 奈良井★ディフェンス練習	16:00 超初心者キックボクシング 秋山★打ち込み練習(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	ダイエットキック 山下★(体験)	初心者キック 小谷崎★(体験)	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	16
17	17:00 ダイエットフィジカル 山下★ 17:30 ファイティングサーキット 山下★	17:00 お腹引き締めフィジカル 小谷崎★ 17:30 ファイティングサーキット 小谷崎★	17:00 超初心者キックボクシング 笹川★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 奈良井★打ち込み練習	17:00 初心者キックボクシング 秋山★(無料体験)	17:00 サーキットボクシング JOE 山下★		ダイエットキック 小谷崎★(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	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 ヨガ RUI★	17:50クラス終了 18:00close			18	
19	19:00 初心者キックボクシング 山下★(無料体験)	19:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	ダイエットキック 笹川★(体験)	ダイエット ボクシング 前川★(体験)	19:00 ダイエットキック 秋山★(無料体験)	有酸素 ボクシング 照井★(体験)	フリー&ミット 秋山★		19	
20	20:00 ダイエットキック 山下★(無料体験)	超初心者キック 小谷崎★(体験)	超初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	初心者キック 前川★(体験)	初心者 ボクシング 笹川★(体験)	20:00 超初心者キックボクシング 秋山★フォーム重視練習	ダイエットキック 秋山★(体験)	ダイエットBJJ美術 山下★(体験)		20
21	美術初心者 山下★(体験)	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	初心者キック 小谷崎★(体験)	初心者 ボクシング 奈良井★(体験)	寝技初心者 笹川★(体験)	初心者キック 前川★(体験)	21:00 初心者キックボクシング 秋山★受け返し練習	初心者キック 受け返し 秋山★(体験)	美術初心者 山下★(体験)	21
22	22:00 フリー&ミット 奈良井 山下★	ダイエットキック 小谷崎★(体験)	ダイエット ボクシング 奈良井★(体験)	22:00 フリー&ミット 笹川 前川★	22:00 フリー&ミット 秋山 ★	22:00 フリー&ミット 秋山 山下★			22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	