



# ★ファイトフィット津田沼 1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 白石永吉★(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 モーニングキック 栗山大輔★(無料体験)	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 白石永吉★(無料体験)	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 初心者キックボクシング 栗山大輔★(無料体験)			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 白石永吉★(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 栗山大輔★(超初心者キック)			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 白石永吉★(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 栗山大輔★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 星野公彌・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 白石永吉★ フリー&ミット 白石永吉★	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★	ショートタイムキック 栗山大輔★ フリー&ミット 栗山大輔★	11:00 ダイエットキック 湯本和真・chiharu★(無料体験)	11:00 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 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 キック無料体験 初回体験者限定(栗山大輔)	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 関本美恵★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 白石永吉★(無料体験)	13:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)	13:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本美恵★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 湯本和真★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 吉田貴幸★(体験)	13:00 ビューティー フィジカル 星野公彌★	13			
14	14:00 ヨガ 関本美恵★	14:00 超初心者キックボクシング 白石永吉★(無料体験)	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	初回体験者限定 キック無料体験 栗山大輔★	14:00 ヨガ 関本美恵★	初回体験者限定 キック無料体験 湯本和真★	14:00 パワーヨガ chiharu★	14:00 鬼フィジカル 吉田貴幸★★	14:00 初回体験者限定 キック無料体験 星野公彌★	14	
15	中級テクニク 白石永吉★★	ストレッチ& ダイエット 関本美恵★	15:00 中級者キックボクシング 白石永吉★★	15:00 中級者ボクシング 湯本和真★★	15:00 初心者キックボクシング chiharu★(無料体験)	中級テクニク 栗山大輔★★	15:00 ストレッチ& ダイエット 関本美恵★(体験)	15:00 初心者 ボクシング 湯本和真★(体験)	15:00 フリー&ミット chiharu★	15:00 キックテクニク 吉田貴幸★	15:00 超初心者キック 星野公彌★(体験)	15
16	初回体験者限定 キック無料体験 白石永吉★	16:00 ヨガ 関本美恵★	16:00 ダイエットキック 白石永吉★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 湯本和真★(無料体験)	16:00 ダイエットキック chiharu★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 栗山大輔・関本美恵★(無料体験)	16:00 初回体験者限定 キック無料体験 湯本和真★	16:00 ダイエットキック chiharu★	16:00 初回体験者限定 キック無料体験 吉田貴幸★	16:00 ミット テクニク 星野公彌★	16	
17	17:00 超初心者キックボクシング 杉田大樹★	17:00 超初心者キックボクシング 杉田大樹★	17:00 初心者ボクシング 湯本和真★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 杉田大樹★	17:00 超初心者キックボクシング 栗山大輔★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 湯本和真★	17:00 パンチ テクニク 湯本和真★★	17:00 超初心者キック chiharu★	17:00 超初心者キック 吉田貴幸★	17:00 キックテクニク 星野公彌★	17	
18	18:00 無料体験者優先 杉田大樹★(超初心者キック)	18:00 無料体験者優先 杉田大樹★(超初心者キック)	18:00 無料体験者優先 杉田大樹★(超初心者キック)	18:00 無料体験者優先 杉田大樹★(超初心者キック)	18:00 無料体験者優先 栗山大輔★(超初心者キック)	17:50クラス終了 18:00close				18		
19	19:00 ダイエットキック 白石永吉★	19:00 初回体験者限定 キック無料体験 杉田大樹★	19:00 超初心者キック 杉田大樹★	19:00 初回体験者限定 キック無料体験 森田智紀★	19:00 超初心者キック 杉田大樹★	19:00 超初心者キック 杉田大樹★	19:00 超初心者キック 杉田大樹★	19:00 超初心者キック 杉田大樹★	19:00 超初心者キック 湯本和真★(無料体験)	※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		19
20	20:00 有酸素キック 白石永吉★(無料体験)	20:00 フリー&ミット 杉田大樹★	20:00 超初心者キック 森田智紀★(体験)	20:00 フリー&ミット 杉田大樹★	20:00 初心者 ボクシング 湯本和真★(体験)	20:00 初回体験者限定 キック無料体験 森田智紀★	20:00 超初心者キック 杉田大樹★	20:00 フィジカル ボクシング 阿部洵樹★	20:00 初回体験者限定 キック無料体験 湯本和真★			20
21	21:00 上級 キック 白石永吉★★	21:00 ダイエットキック 杉田大樹★(体験)	21:00 超初心者キック 杉田大樹★	21:00 ダイエットキック 森田智紀★(体験)	21:00 超初心者キック 杉田大樹★	21:00 超初心者キック 杉田大樹★	21:00 超初心者キック 杉田大樹★	21:00 超初心者キック 阿部洵樹★(体験)	21:00 超初心者キック 湯本和真★★			21
22	22:00 フリー&ミット 白石永吉★	22:00 ショートキック 杉田大樹★	22:00 フリー&ミット 杉田大樹★	22:00 フリー&ミット 森田智紀★	22:00 フリー&ミット 杉田大樹★	22:00 フリー&ミット 杉田大樹★	22:00 フリー&ミット 杉田大樹★	22:00 ショートキック 森田智紀★	22:00 フリー&ミット 阿部洵樹★			22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			