



# ★ファイトフィット錦糸町 1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 塚原健二★	7:10 モーニングボクシング 塚原健二★	7:10 モーニングボクシング 塚原健二★	7:10 モーニングボクシング ★	7:10 モーニングキック ★			7				
8	8:00 初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング ★	8:00 初心者キックボクシング ★			8				
9	9:00 モーニングストレッチ 小田弥生★	9:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	9:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	9:00 超初心者ボクシング ★	9:00 超初心者キックボクシング ★			9				
10	10:00 初心者リズムフットワーク 小田弥生★(体験)	10:00 ダイエットボクシング 塚原健二★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 塚原健二★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング ★	10:00 ダイエットキック ★			10				
11	11:00 初心者ダンス 小田弥生★	11:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	11:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	11:00 超初心者ボクシング ★	11:00 超初心者キックボクシング ★	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	12:10 初心者ボクシング 塚原健二(無料体験)	初心者ボクシング 塚原健二★(体験)	フリー&ミット 長濱陸★	12							
13	13:00 アフタヌーンストレッチ 小田弥生★	13:00 ダイエットボクシング 塚原健二★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 塚原健二★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング ★	13:00 ダイエットキック ★	13:00 ダイエットボクシング 塚原健二★	ダイエットボクシング 長濱陸★(体験)	フリー&ミット 塚原健二★	13			
14	14:00 初心者リズムフットワーク 小田弥生★	14:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	14:00 超初心者ボクシング 塚原健二★	14:00 超初心者ボクシング ★	14:00 ジャーژیdeバレエ 小田弥生★(体験)	14:00 超初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	超初心者ボクシング 塚原健二★(体験)	フリー&ミット 長濱陸★	14			
15	15:00 初心者ダンス 小田弥生★(体験)	15:00 初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 塚原健二★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング ★	15:00 初心者リズムフットワーク 小田弥生★	15:00 初心者ボクシング 塚原健二★	初心者ボクシング 長濱陸★(体験)	フリー&ミット 塚原健二★	15			
16	16:00 イブニングストレッチ 小田弥生★	16:00 ダイエットボクシング 塚原健二★	16:00 ダイエットボクシング 塚原健二★	16:00 ダイエットボクシング ★	16:00 初心者ダンス 小田弥生★(体験)	30分有酸素ボクシング 塚原健二★ 30分ボクシング 塚原健二★	ダイエットボクシング 長濱陸★(体験)	フリー&ミット 長濱陸★	16			
17	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島卓也)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(水津空良)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島卓也)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(小島卓也)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(水津空良)	17:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(塚原健二)	30分ボクシング 長濱陸★ フリー&ミット長濱陸★	フリー&ミット 塚原健二★	17			
18	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	18:00 初心者キックボクシング 水津空良★	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	30分有酸素ボクシング 塚原健二 水津空良★ 30分ボクシング 塚原健二 水津空良★	17:50クラス終了 18:00close	18		
19	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	19:00 ダイエットキック 水津空良★(無料体験)	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 塚原健二★		19			
20	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	初心者ボクシング 山田淳★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	初心者キック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 小島卓也★	初心者ボクシング 塚原健二★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	*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。	20
21	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	ダイエットキック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 山田淳★	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	ダイエットキック 小島卓也★(体験)	フリー&ミット 水津空良★	ダイエットキック 水津空良★(体験)	フリー&ミット 塚原健二★	*ジャージ 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。	21
22	30分キック 水津空良 小島卓也★	30分ボクシング 山田淳 水津空良★	30分キック 水津空良 小島卓也★	30分キック 水津空良 小島卓也★	30分キック 水津空良 小島卓也★	30分ボクシング 塚原健二 水津空良★						22
	フリー&ミット 小島卓也 水津空良★	フリー&ミット 水津空良 山田淳★	フリー&ミット 小島卓也 水津空良★	フリー&ミット 小島卓也 水津空良★	フリー&ミット 小島卓也 水津空良★	フリー&ミット 水津空良 塚原健二★						22
23	22:50 クラス終了 23:00 close										23	