



# ★ファイトフィット津田沼 3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 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 モーニングキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	7:10 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 モーニングキックボクシング 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 キック無料体験者優先クラス chiharu★	9:00 キック無料体験者優先クラス 白石 永吉★	9:00 キック無料体験者優先クラス chiharu★	9:00 キック無料体験者優先クラス chiharu★	9:00 キック無料体験者優先クラス 栗山 大輔★	9:00 キック無料体験者優先クラス 湯本 和真★	ヨガ chiharu★	キックボクシング 無料体験 星野 公彌★	9			
10	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 栗山 大輔★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(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	30分ヨガ chiharu★ 30分キックボクシング chiharu★	30分キックボクシング 白石 永吉★ 自由練習&ミット2R 白石 永吉★	30分ヨガ chiharu★ 30分キックボクシング chiharu★	30分ヨガ chiharu★ 自由練習&ミット2R chiharu★	30分キックボクシング 栗山 大輔★ 自由練習&ミット2R 栗山 大輔★	11:00 初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	ダイエット ムエタイ 星野 公彌★(体 験)	自由練習&ミット2R chiharu★	11			
12	12:00 キックボクシング無料体験 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 キックボクシング無料体験 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 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(栗山 大輔)	12:00 フィジカル&ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	12:00 骨盤調整ヨガ chiharu★		12			
13	13:00 ストレッチ&フィジカル 関本 美恵★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	13:00 ストレッチ&フィジカル 関本 美恵★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 吉田 貴幸★(無料体験)	ダイエット キックボクシング chiharu★(体験)	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★	キックボクシング 無料体験 栗山 大輔★	ヨガ 関本 美恵★	キックボクシング 無料体験 湯本 和真★	上級フィジカル 吉田 貴幸★★★	超初心者 キックボクシング 森田 智紀★	キックボクシング 無料体験 星野 公彌★	14	
15	中級キック テクニク 白石 永吉★★	ストレッチ& フィジカル 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 レディースキック chiharu★(無料体験)	中級キック テクニク 栗山 大輔★★	ストレッチ& フィジカル 関本 美恵★	初心者 ボクシング 湯本 和真★(体験)	中級キック テクニク 吉田 貴幸★★	中級キック テクニク 森田 智紀★★	超初心者 キックボクシング 星野 公彌★(体験)	15
16	キックボクシング 無料体験 白石 永吉★	ヨガ 関本 美恵★	16:00 ダイエットキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	16:00 リラックスヨガ chiharu★	16:00 ダイエットキックボクシング 栗山 大輔・関本 美恵★(体験)	ダイエット キックボクシング 湯本 和真★	キックボクシング 無料体験 吉田 貴幸★	キックボクシング 無料体験 森田 智紀★	グループ キックミット 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)	中級ボクシング テクニク 湯本 和真★★	超初心者 キックボクシング 吉田 貴幸★	超初心者 キックボクシング 森田 智紀★	中級キック テクニク 星野 公彌★★	17		
18	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 栗山 大輔★	17:50クラス終了 18:00close				18		
19	ダイエット キックボクシング 白石 永吉★	キックボクシング 無料体験 杉田 大樹★	超初心者 キックボクシング 杉田 大樹★	キックボクシング 無料体験 森田 智紀★	超初心者 キックボクシング 杉田 大樹★	ダイエット キックボクシング 湯本 和真★	初級キック テクニク 杉田 大樹★	初級キック テクニク 森田 智紀★	ダイエット キックボクシング 湯本 和真★	19		
20	20:00 有酸素キック 白石 永吉★	初級キック テクニク 杉田 大樹★	超初心者 キックボクシング 森田 智紀★(体験)	初級キック テクニク 杉田 大樹★	初心者 ボクシング 湯本 和真★(体験)	キックボクシング 無料体験 森田 智紀★	超初心者 キックボクシング 杉田 大樹★	超初心者 キックボクシング 森田 智紀★(体験)	自由練習&ミット2R 湯本 和真★	※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。	20	
21	21:00 上級者 キックボクシング 白石 永吉★★★	ダイエット キックボクシング 杉田 大樹★(体験)	21:00 キック 蹴り込み 杉田 大樹★★★	ダイエット キックボクシング 森田 智紀★(体験)	21:00 キック フォーム重視 杉田 大樹★	キックボクシング 無料体験 湯本 和真★	中級キック テクニク 杉田 大樹★★	ダイエット キックボクシング 森田 智紀★(体験)	中級ボクシング テクニク 湯本 和真★★	※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禁止となります。	21	
22	自由練習&ミット2R 杉田 大樹★	自由練習&ミット2R 杉田 大樹★	自由練習&ミット2R 森田 智紀★	自由練習&ミット2R 湯本 和真★	自由練習&ミット2R 湯本 和真★	30分キックボクシング 森田 智紀★	自由練習&ミット2R 杉田 大樹★	30分キックボクシング 森田 智紀★	自由練習&ミット2R 湯本 和真★	22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			