



# ★ファイトフィットスタジオ荻窪 4月時間割★

JR「荻窪駅」徒歩1分！2018年12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10:00～18:00 日曜10:00～18:00(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<br>野田 賢史★(無料体験)      | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)     | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)         | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)     | 7:10 モーニングボクシング<br>山口 温志★(無料体験)     |                                     |                                 | 7   |                            |    |
| 8  | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)   | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)  | 8:00 初心者ボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)           | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)  | 8:00 初心者ボクシング<br>山口 温志★(無料体験)       |                                     |                                 | 8   |                            |    |
| 9  | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★         | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★        | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★            | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★        | 9:00 ボクシング無料体験者優先クラス<br>山口 温志★      | 10:00 open                          |                                 | 9   |                            |    |
| 10 | 10:00 ハタヨガ<br>MAKI★                  | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験) | 10:00 スローヴィンヤサヨガ<br>MAKI★               | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験) | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>山口 温志★(無料体験) | 10:10 キック無料体験者優先クラス<br>吉越 博司★       | 10:10 ストレッチ&フィジカル<br>yuie★      | 10  |                            |    |
| 11 |                                      | 11:00 初級ボクシングテクニック<br>野田 賢史★        | 11:00 初級ボクシングテクニック<br>野田 賢史★            | 11:00 初級ボクシングテクニック<br>野田 賢史★        | 11:00 初級キックテクニック<br>山口 温志★          | 11:00 フィジカル&ボクシング<br>吉越 博司★         | 11:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)     | 11  |                            |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:00 キックボクシング無料体験<br>白石 永吉★            | 12:00 キックボクシング無料体験<br>野田 賢史★        | 12:00 キックボクシング無料体験<br>白石 永吉★        | 12:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司★(無料体験) | 12:00 筋膜リリースフローヨガ<br>Yoshiko★   | 12  |                            |    |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)  | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験) | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>野田 賢史★(無料体験)     | 13:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)         | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>和田 拓也★(無料体験) | 13:00 ボディメイクヨガ<br>Yoshiko★          |                                 | 13  |                            |    |
| 14 | 14:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★        | 14:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★       | 14:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★           | 14:00 キック無料体験者優先クラス<br>野田 賢史★       | 14:00 キック無料体験者優先クラス<br>和田 拓也★       | 超初心者<br>キックボクシング<br>吉越 博司★          | キックボクシング<br>無料体験<br>安田 圭克★      | ストレッチ&<br>フィジカル<br>yuie★  | 超初心者キック<br>山形 辰彦★(体験)      | 14 |
| 15 | 15:00 初級キックテクニック<br>安田 圭克★           | 15:00 初級キックテクニック<br>安田 圭克★          | 15:00 中級者キックボクシング<br>嵐士★★               | 15:00 中級者キックボクシング<br>藤井 重綺★★        | 15:00 中級者キックボクシング<br>和田 拓也★★        | 自由練習&ミット2R<br>吉越 博司★                | ダイエット<br>キックボクシング<br>安田 圭克★(体験) | 有酸素<br>ダンス<br>yuie★(体験)   | 初級<br>キックテクニック<br>山形 辰彦★   | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 圭克★(無料体験)  | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 圭克★(無料体験) | 16:00 リラックスヨガ<br>MAKI★                  | 16:00 有酸素ダンス<br>yuie★(無料体験)         | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>和田 拓也★(無料体験) | 初心者<br>ボクシング<br>吉越 博司★              | キックボクシング<br>無料体験<br>安田 圭克★      | ストレッチ&<br>フィジカル<br>yuie★  | キックボクシング<br>無料体験<br>山形 辰彦★ | 16 |
| 17 | 17:00 超初心者キックボクシング<br>安田 圭克★(無料体験)   | 17:00 超初心者キックボクシング<br>安田 圭克★(無料体験)  | 17:00 超初心者キックボクシング<br>嵐士★(無料体験)         | 17:00 超初心者キックボクシング<br>藤井 重綺★(無料体験)  | 17:00 超初心者キックボクシング<br>藤井 重綺★(無料体験)  | 中級ボクシング<br>テクニック<br>吉越 博司★★         | ダイエット<br>キックボクシング<br>安田 圭克★     | 自由練習&ストレッチ<br>yuie★   | 中級キック<br>テクニック<br>山形 辰彦★★  | 17 |
| 18 | 18:00 キック無料体験者優先クラス<br>安田 圭克★        | 18:00 有酸素ダンス<br>yuie★(無料体験)         | 18:00 ヨガティス<br>Yoshiko★                 | 18:00 キック無料体験者優先クラス<br>藤井 重綺★       | 18:00 キック無料体験者優先クラス<br>藤井 重綺★       | 17:50クラス終了 18:00close               |                                 | 18  |                            |    |
| 19 | ダイエット<br>キックボクシング<br>白石 永吉★          | キックボクシング<br>無料体験<br>安田 圭克★          | 19:00 超初心者キックボクシング<br>安田 圭克・yuie★(無料体験) | 19:00 初心者キックボクシング<br>嵐士★(無料体験)      | 19:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)         | キックボクシング<br>無料体験<br>藤井 重綺★          | ダイエット<br>ボクシング<br>野田 賢史★        | ※ベリーダンス、ヨガの時間は<br>ミット・縄跳びのような、<br>大きな音のする練習は禁止です。<br>大きな音、声を出さなければ、シャドーや<br>筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。 |                            | 19 |
| 20 | 初級<br>キックテクニック<br>白石 永吉★             | 超初心者キック<br>安田 圭克★(体験)               | ストレッチ&<br>フィジカル<br>yuie★                | ダイエット<br>キックボクシング<br>安田 圭克★(体験)     | 20:00 有酸素キックボクシング<br>白石 永吉★         | 20:00 フィジカル&ボクシング<br>藤井 重綺★(無料体験)   | 20:00 有酸素ボクシング<br>藤井 重綺★        | ※テクニッククラスは、<br>ディフェンス練習をメインにした対人練習です。   |                            | 20 |
| 21 | 21:00～22:30<br>中級キックテクニック<br>白石 永吉★★ | 21:00 ベリーダンス<br>yuie★(無料体験)         | ボディメイクヨガ<br>Yoshiko★                    | 自由練習&ミット2R<br>嵐士★                   | 超初心者キック<br>藤井 重綺★(体験)               | ストレッチ&<br>フィジカル<br>yuie★            | 超初心者キック<br>藤井 重綺★(体験)           | 中級ボクシング<br>テクニック<br>野田 賢史★★   |                            | 21 |
| 22 | 自由練習&ミット2R<br>白石 永吉★                 | 30分キックボクシング<br>安田 圭克・yuie★          | 30分キックボクシング<br>嵐士★                      | 30分キックボクシング<br>藤井 重綺★               | 30分キックボクシング<br>藤井 重綺★               | 30分キックボクシング<br>藤井 重綺・野田 賢史★         |                                 |   | 22                         |    |
| 23 | 22:50 クラス終了 23:00 close              |                                     |   |                                     |                                     |                                     |                                 |   | 23                         |    |