



detail

★ファイトフィット錦糸町 4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 モーニングヨガ chiharu★	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 モーニングキックボクシング ★	※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。 ※ジャージdeパレエは、パ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。 ※ヨガの時間はサンドバックなど、音の出る練習は控えて頂くようにお願いします。		7	
8	8:00 初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★(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 初心者ヨガ chiharu★	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★(無料体験)	10:00 パワーヨガ chiharu★	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 ダイエットキックボクシング ★			10	
11	11:00 初心者ダンス 小田 弥生★	11:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	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 超初心者キックボクシング ★			11	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 アフタヌーンヨガ chiharu★(無料体験)	12:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	12:00 有酸素ボクシング 塚原 健二★	12:00 初心者キックボクシング ★	12:00 open		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 近藤 明広★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 近藤 明広★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 塚原 健二★(体験) 自由練習&ミット2R 長濱 陸★	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 近藤 明広★	17:00 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★	14:00 超初心者ボクシング 近藤 明広★	14:00 ジャージdeパレエ 小田 弥生★	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 長濱 陸★(体験) 自由練習&ミット2R 塚原 健二★	14	
15	15:00 初心者ダンス 小田 弥生★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 近藤 明広★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 近藤 明広★(無料体験)	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 塚原 健二★(体験) 自由練習&ミット2R 長濱 陸★	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 近藤 明広★	16:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★	16:00 ダイエットボクシング 近藤 明広★	16:00 初心者ダンス 小田 弥生★	16:00 有酸素ボクシング 塚原 健二★	ダイエットボクシング 塚原 健二★(体験) 自由練習&ミット2R 塚原 健二★	16	
17	17:00 超初心者キックボクシング 小島 卓也★	17:00 超初心者キックボクシング 水津 空良★	17:00 超初心者キックボクシング 小島 卓也★	17:00 超初心者キックボクシング 水津 空良★	17:00 超初心者キックボクシング 水津 空良★	30分ボクシング 塚原 健二★ 自由練習&ミット2R 塚原 健二★	30分ボクシング 塚原 健二★ 自由練習&ミット2R 塚原 健二★	自由練習&ミット2R 長濱 陸★	17
18	18:00 初心者キックボクシング 小島 卓也★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 水津 空良★	18:00 初心者キックボクシング 小島 卓也★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 水津 空良★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 水津 空良★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18	
19	ダイエットボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	19:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良★(無料体験)	ダイエットキックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	ダイエットキックボクシング 小島 卓也★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	有酸素ボクシング 塚原 健二★(無料体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	自由練習&ミット2R 水津 空良★	18:00close 18:15 ボクシング選手練習 塚原 健二★★★		19
20	初心者キックボクシング 小島 卓也★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	初心者ボクシング 山田 淳★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	初心者キックボクシング 小島 卓也★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	初心者ボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	初心者キックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	初心者キックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 塚原 健二★	※選手クラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てを着用してください。		20
21	ダイエットキックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	ダイエットキックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 山田 淳★	ダイエットキックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	ダイエットキックボクシング 小島 卓也★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	ダイエットキックボクシング 水津 空良★(体験) 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	ダイエットキックボクシング 塚原 健二★(体験) 自由練習&ミット2R 水津 空良★	※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。		21
22	30分キックボクシング 小島 卓也★ 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	30分ボクシング 山田 淳★ 自由練習&ミット2R 山田 淳★	30分キックボクシング 小島 卓也★ 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	30分キックボクシング 水津 空良★ 自由練習&ミット2R 水津 空良★	30分キックボクシング 水津 空良★ 自由練習&ミット2R 小島 卓也★	30分キックボクシング 水津 空良★ 自由練習&ミット2R 水津 空良★	自由練習&ミット2R 水津 空良★	自由練習&ミット2R 塚原 健二★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23	