



★ファイトフィット津田沼 7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円無料プラン！ 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12:00～18:00 日曜12:00～18:00 (金曜休館)

【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 アシュタンガヨガ chiharu★	※新型コロナウイルス 感染予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 方が一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。	※(中継あり)と記載された 時間はオンラインでも ご視聴いただけます。 ※定点カメラを インストラクターのみが 映るように設置致します が、ご参頂いている 会員様が映り込む可能性 があります。 予めご了承ください。	7		
8	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 自由練習&ミット2R 白石 永吉★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★			8		
9	9:00 キック無料体験者優先クラス chiharu★	9:00 燃焼HIIT 白石 永吉★ 自由練習&ミット2R 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 chiharu★			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 有酸素キックボクシング 白石 永吉★	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 chiharu★(無料体験)			10		
11	30分ヨガ chiharu★ 自由練習&ミット2R chiharu★	11:00 中級キックテクニック 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分ヨガ chiharu★ 自由練習&ミット2R chiharu★			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 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 フリートレーニング インストラクター不在			12:00 open	12	
13	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★	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&ダイエット 関本 美恵★			13:00 上級フィジカル 湯本 和真★★★	13:00 燃焼HIIT 白石 永吉★ 自由練習&ミット2R 白石 永吉★	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 超初心者キックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	14:00 ヨガ 関本 美恵★			14:00 超初心者キックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	14
15	15:00 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 レディースキック chiharu★(無料体験)	15:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★			15:00 超初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	15:00 ダイエットムエタイ 星野 公彌★	15
16	16:00 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 ヨガ 関本 美恵★			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 ダイエットキックボクシング 星野 公彌★(無料体験)	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 パンチテクニック 湯本 和真★★	17:00 キックテクニック 星野 公彌★★	17
18	18:00 キック無料体験者優先クラス 白石 永吉★	18:00 キック無料体験者優先クラス 白石 永吉★	18:00 キック無料体験者優先クラス 湯本 和真★	18:00 キック無料体験者優先クラス 白石 永吉★	18:00 キック無料体験者優先クラス 森田 智紀★	17:50 クラス終了 18:00 close		18		
19	19:00 超初心者キックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)			19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	20:00 有酸素キックボクシング 白石 永吉★	20:00 ダイエットキックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	※テクニッククラスは、 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 中級者キックボクシング 白石 永吉★★	21:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	21:00 パンチ打ち込み 湯本 和真★	21:00 中級者キックボクシング 白石 永吉★★	21:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	※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		30分キックボクシング 森田 智紀★ フリートレーニング 森田 智紀★	30分キックボクシング 湯本 和真★ フリートレーニング 湯本 和真★		30分キックボクシング 森田 智紀★ フリートレーニング 森田 智紀★			22		
23	22:50 クラス終了		23:00 close					23		