



★ファイトフィットスタジオ荻窪 7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 (木曜休館)

【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 モーニングボクシング 野田 賢史★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史★(無料体験)	7:10 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	※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、 万が一一定員に達した際は、 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 ダイエットキックボクシング 野田 賢史★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 野田 賢史★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史★(無料体験)	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie★	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)			8		
9	9:00 キック無料体験者優先クラス 野田 賢史★	9:00 キック無料体験者優先クラス 野田 賢史★	9:00 キック無料体験者優先クラス 野田 賢史★	9:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 和田 拓也★			9		
10	10:00	10:00 ダイエットキックボクシング 野田 賢史★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 野田 賢史★(無料体験)	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	10:00 初心者ムエタイ 和田 拓也★			10		
11	ハタヨガ MAKI★	11:00 中級者ボクシング 野田 賢史★★	11:00 中級者ボクシング 野田 賢史★★	11:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★			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 12:10 クラス開始	12	
13	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 嵐士★(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 藤井 重綺★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)			12:10 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(無料体験)	12:10 筋膜リリースフローヨガ Yoshiko★	13
14	14:00 キック無料体験者優先クラス 湯本 和真★	14:00 キック無料体験者優先クラス 嵐士★	14:00 キック無料体験者優先クラス 白石 永吉★	14:00 キック無料体験者優先クラス 藤井 重綺★	14:00 キック無料体験者優先クラス 和田 拓也★			13:00 ピラティス Yoshiko★	14:00 超初心者キックボクシング 山下 辰彦★(無料体験)	14
15	15:00 中級者ボクシング 湯本 和真★★	15:00 中級者キックボクシング 嵐士★★	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 藤井 重綺★★	15:00 中級者キックボクシング 和田 拓也★★			14:00 フィジカルボクシング 吉越 博司★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山下 辰彦★	15
16	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 嵐士★(無料体験)(中継あり)	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 藤井 重綺★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)			15:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★	15:00 ダイエットキックボクシング 山下 辰彦★	16
17	17:00 超初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	17:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 藤井 重綺★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)			16:00 初心者ボクシング 吉越 博司★	16:00 初心者キックボクシング 山下 辰彦★(無料体験)	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 中級パンチテクニック 吉越 博司★★	17:00 中級キックテクニック 山下 辰彦★★	18		
19	19:00 初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 白石 永吉★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 野田 賢史★(無料体験)	17:50 クラス終了 18:00 close ※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような、 大きな音のする練習は禁止です。 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。		19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)	20:00 有酸素キックボクシング 白石 永吉★	20:00 有酸素ボクシング 藤井 重綺★	19:00 ダイエットボクシング 野田 賢史★(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 中級キックテクニック 湯本 和真★★	21:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	21:00～22:30	21:00 超初心者キックボクシング 藤井 重綺★	17:00 中級パンチテクニック 野田 賢史★★			21		
22	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 嵐士★ フリートレーニング 嵐士★	ボディメイクヨガ Yoshiko★	30分キックボクシング 藤井 重綺★ フリートレーニング 藤井 重綺★	30分ボクシング 野田 賢史★ フリートレーニング 野田 賢史★			22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23		