



# ★ファイトフィット蒲田 7月時間割★

JR「蒲田駅」から徒歩1分！ 2019年3月27日オープン！  
 まるまる0円プラン！ 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

【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 モーニングキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 堀内 美沙紀★	7:10 モーニングボクシング 堀内 美沙紀★	7:10 モーニングキックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世★(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、11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	30分キックボクシング 岡本 真★ 30分キックボクシング 岡本 真★	8:00 初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)			8		
9	9:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世★(無料体験)			10		
11	30分キックボクシング 岡本 真★ 30分キックボクシング 岡本 真★	11:00 超初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	11:00 超初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)			11		
12	12:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	12:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世★(無料体験)			12:00 open	12:00 open	12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(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 フリートレーニング インストラクター不在			13:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 中村 晴海★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)			14:00 超初心者キックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			15:00 初心者キックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			16:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(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	30分キックボクシング陣内 まどか★ 30分キックボクシング陣内 まどか★	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 自由練習&ミット2R 陣内 まどか★	17:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	17
18	18:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★ 18:30 初級フィジカル 小谷崎 徹★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)	18:00close	18:00close	18		
19	19:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00 サーキットボクシング 秋山 泰幸★		※サーキットボクシングクラ ス、ヨガクラスの際はサンド バックなどの大きな音がでる トレーニングはご遠慮くださ いませ。ご理解、ご協力願 います。	20		
21	21:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	21:00 寝技初心者 笹川 順平★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	22:00 自由練習&ミット2R 笹川 順平★	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	22:00 自由練習&ミット2R 秋山 泰幸★			22		
23	22:50クラス終了 23:00 close								23	