



★ファイトフィットガール目黒白金 9月時間割★

JR「目黒駅」徒歩5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(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 菅 龍太郎★	7:10 モーニングボクシング 工藤 洋平★	7:10 パワーヨガ YAYOI★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽 潤★	7:10 モーニングボクシング 尾高 領★	※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11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。		7
8	8:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	8:00 美尻ヨガ YAYOI★	8:00 初心者ボクシング 鳥羽 潤★	8:00 初心者ボクシング 尾高 領★			8
9	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	9:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 尾高 領★	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★(無料体験)	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 尾高 領★			9
10	10:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 尾高 領★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	10:00 ダイエットボクシング 尾高 領★			10
11	11:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	11:00 ボクシングSTEP UPクラス 工藤 洋平★	11:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	11:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	11:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★			11
						12:00 open 12:10 クラス開始		
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	12:10 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	12:10 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	12
13	13:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★	13:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	13:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	13:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	13:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	13:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 尾高 領★	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 尾高 領★	14:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	14:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	14
15	15:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	15:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★	15:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	15:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	15:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	15:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	15
16	16:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 尾高 領★	16:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 尾高 領★	16:00 初心者ボクシング 鳥羽 潤★	16:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	16
17	17:00 キック STEP UPクラス 菱沼 郷★	17:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★	17:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	17:00 キック STEP UPクラス 菱沼 郷★	17:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★	17:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	17:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	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	17:45クラス終了 18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	※ファイトフィット目黒白金は、 女性専用店です。 男性会員様はご利用出来ません。 ご注意ください。 ※マスパ、タッチゲーム、シャドーマス は禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクター の管理のもと行ってください。		19
20	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★★	20:00 中級ダイエットボクシング 工藤 洋平★★	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★★			20
21	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	21:00 キック STEP UPクラス 岡山 直樹★	21:00 ボクシングSTEP UPクラス 工藤 洋平★	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)			21
22	22:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	22:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★	22:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	22:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	22:00 キック STEP UPクラス 岡山 直樹★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23