



# ★ファイトフィット北千住 10月時間割★

JR「北千住駅」徒歩6分！2019年5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 森口 裕司★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	7:10 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	※ダイエットクラスは、筋トレを多くし、 よりダイエット効果を高めたクラスです。 基本の説明は少なくなるので、 初心者の方は『超初心者』、『初心者』のクラスを お勧めします。 運動強度が高くなりますので、参加される方は 体調管理にご注意下さい。		7
8	8:00 ボクシング STEP UPクラス 森口 裕司★	8:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	8:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	8:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie★		8	
9	9:00 超初心者ボクシング 森口 裕司★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	9:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)		9	
10	10:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie★		10	
11	11:00 初心者ボクシング 森口 裕司★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★	11:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★	11:00 ペリーダンス yuie★(無料体験)	12:00open 12:10start		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	12:10 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	12:10 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	12
13	13:00 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	13:00 ペリーダンス yuie★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	13:00 初心者ボクシング 杉山 功一★	13:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★	13:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	13
14	14:00 有酸素ダンス yuie★	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	14:00 ストレッチ&フィジカル yuie★	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	14:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	14
15	15:00 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★	15:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★	15:00 ボクシング STEP UPクラス 杉山 功一★	15:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一★	15
16	16:00 ペリーダンス yuie★	16:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	16:00 ストレッチ&フィジカル yuie★	16:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	16:00 キック STEP UPクラス 浜田 浩史★	16:00 ボクシング STEP UPクラス 杉山 功一★	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 ペリーダンス yuie★	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 初心者キックボクシング 浜田 浩史★	17:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	17
18	18:00 ボクシング STEP UPクラス 矢代 明博★	18:00 グループボクシング 矢代 明博★(無料体験)	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 鈴木 瑠太★	18:00 グループボクシング 矢代 明博★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18
19	19:00 グループボクシング 矢代 明博★(無料体験)	19:00 グループボクシング 矢代 明博★	19:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	19:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	19:00 グループボクシング 矢代 明博★	※テクニッククラスでは、 主に対人(ディフェンスや受け返し)での練習を 行っていきます。 初級テクニックに参加する場合も、格闘技の基本を 抑えた方の参加をお勧めしております。 ※ファイトフィットではマスパ、タッチゲーム、シャドーマ スは禁止です。		19
20	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★	20:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★	20:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★			20
21	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博★(無料体験)	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	21:00 ボクシング STEP UPクラス 矢代 明博★			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 矢代 明博★	22:00 自由練習&ミット2R 矢代 明博★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★	22:00 自由練習&ミット2R 矢代 明博★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23