



★ファイトフィットスタジオ荻窪 11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(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 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 モーニングボクシング 山口 温志★(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12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 ボクシングSTEPUPクラス 野田 賢史★	8:00 ボクシングSTEPUPクラス 野田 賢史★	8:00 ボクシングSTEPUPクラス 野田 賢史★	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie★	8:00 ボクシングSTEPUPクラス 山口 温志★		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 山口 温志★		9		
10	10:00 ハタヨガ MAKI★	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 ダイエットボクシング 山口 温志★(無料体験)		10		
11		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 中級者ボクシング 山口 温志★		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 野田 賢史★(無料体験)	13:00 ボクシングSTEPUPクラス 笹川 順平★	13:00 初心者ボクシング 野田 賢史★(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 野田 賢史★	14:00 キック無料体験者優先クラス 笹川 順平★	14:00 キック無料体験者優先クラス 野田 賢史★	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★		14:00 ピラティス Yoshiko★	14:00 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 笹川 順平(無料体験)★★	15:00 中級者ボクシング 笹川 順平★★	15:00 中級者ボクシング 野田 賢史★★	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★★		15:00 ボクシングSTEPUPクラス 吉越 博司★	15:00 キックSTEPUPクラス 山下 辰彦★	15
16	16:00 キック STEPUPクラス 笹川 順平★	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 ダイエットボクシング 野田 賢史★(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)		16:00 初心者キックボクシング 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)	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	17:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ボクシングSTEPUPクラス 藤井 重綺★	17:00 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★★	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 キック STEPUPクラス 笹川 順平★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ボクシングSTEPUPクラ 野田 賢史★	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 初心者ボクシング 山口 温志★(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 笹川 順平★(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)	※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 ダイエットボクシング 山口 温志★(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 笹川 順平★(無料体験)	20:00 有酸素ボクシング 藤井 重綺★(中継あり)	20:00 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 中級パンチテクニック 山口 温志★★	21:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	21:00~22:30 ボディメイクヨガ Yoshiko★	21:00 超初心者キックボクシング 藤井 重綺★	21:00 中級パンチテクニック 野田 賢史★★			21	
22	自由練習&ミット2R 山口 温志★	30分ストレッチ yuie★ フリートレーニング yuie★		自由練習&ミット2R 藤井 重綺★	自由練習&ミット2R 野田 賢史★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close							23	