



# ★ファイトフィット北千住 11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 ベリーダンス 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 ベリーダンス yuie★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	13:00 キック STEP UPクラス 漆館 宗太★	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 超初心者キックボクシング 漆館 宗太★(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 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★	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 ベリーダンス 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 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(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 ベリーダンス 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 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	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 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(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 グループボクシング 矢代 明博★	※テクニククラスでは、 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 漆館 宗太★	20:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	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 漆館 宗太★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(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★	30分キックボクシングテクニク漆館 宗太★ 自由練習&ミット2R漆館 宗太★	30分ボクシングテクニク工藤 洋平★ 自由練習&ミット2R工藤 洋平★	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