



# ★ファイトフィット津田沼 12月時間割★

JR「津田沼駅」徒歩1分！2018年9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 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 モーニングキックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	7:10 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 アシュタンガヨガ chiharu★	7:10 アシュタンガヨガ chiharu★	※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13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 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 キック STEPUPクラス 森田 智紀★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	8:00 骨盤調整ヨガ chiharu★				8
9	9:00 キック STEPUPクラス chiharu★	9:00 キック無料体験者優先クラス 森田 智紀★	9:00 キック STEPUPクラス chiharu★	9:00 キック STEPUPクラス chiharu★	9:00 キック STEPUPクラス chiharu★				9
10	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)				10
11	30分ヨガ chiharu★	11:00 中級キックテクニク 森田 智紀★★	30分ヨガ chiharu★	30分ヨガ chiharu★	30分ヨガ chiharu★				11
	自由練習&ミット2R chiharu★		30分キックボクシング chiharu★	自由練習&ミット2R chiharu★	自由練習&ミット2R chiharu★				
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 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	12:10 ダイエットキックボクシング 星野 公彌★(無料体験)	12
13	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★	13:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング chiharu★(無料体験)	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★		13:00 上級フィジカル 湯本 和真★★★	13:00 燃焼HIT 星野 公彌★ 自由練習&ミット2R ★	13
14	14:00 ヨガ 関本 美恵★	14:00 超初心者キックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	14:00 骨盤調整ヨガ chiharu★	14:00 ヨガ 関本 美恵★		14:00 超初心者キックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 星野 公彌★(無料体験)	14
15	15:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★	15:00 ボクシング STEPUPクラス 杉田 大樹★	15:00 ボクシング STEPUPクラス 湯本 和真★	15:00 キック STEPUPクラス chiharu★	15:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵★		15:00 ボクシング STEPUPクラス 湯本 和真★	15:00 キック STEPUPクラス 星野 公彌★	15
16	16:00 ヨガ 関本 美恵★	16:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	16:00 リラックスヨガ chiharu★	16:00 ヨガ 関本 美恵★		16:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌★(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	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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 パンチテクニク 湯本 和真★★	17:00 キックテクニク 星野 公彌★★	17	
18	18:00 キック無料体験者優先クラス 湯本 和真★	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 湯本 和真★	18:00 キック無料体験者優先クラス 杉田 大樹★	18:00 キック無料体験者優先クラス 森田 智紀★	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 湯本 和真★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)	※テクニククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※平日9時～18時及び土日終日は、サンドバッグ及び ロープ等の激しいジャンプ系禁止となります。 ※ヨガクラスの時間帯はサンドバッグ打ち、 ミット打ちなどの大きな音の出るトレーニングは ご遠慮下さいますようお願い申し上げます。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 湯本 和真★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 杉田 大樹★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 森田 智紀★(無料体験)			20	
21	21:00 中級キックテクニク 湯本 和真★★	21:00 キック蹴り込み 杉田 大樹★	21:00 パンチ打ち込み 湯本 和真★	21:00 中級キックテクニク 杉田 大樹★★	21:00 超初心者キックボクシング 森田 智紀★(無料体験)			21	
22	自由練習 湯本 和真★	自由練習 杉田 大樹★	自由練習 湯本 和真★	自由練習 杉田 大樹★	自由練習 森田 智紀★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23