



# ★ファイトフィット綱島 12月時間割★

東急東横線「綱島駅」徒歩3分！2020年5月9日オープン！！  
 まるまる0円プラン！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 モーニングキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 平山 恵★(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、10人数制限名まで 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 キック STEP UPクラス 千葉 皓敬★	8:00 キック STEP UPクラス 千葉 皓敬★	8:00 キック STEP UPクラス 山下 優一郎★	8:00 キック STEP UPクラス 新井 一世★	8:00 キック STEP UPクラス 平山 恵★			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	9:00 初心者ボクシング 新井 一世★(無料体験)	9:00 初心者ボクシング 平山 恵★(無料体験)			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 平山 恵★			10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)			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 山下 優一郎★(無料体験)	12:10 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 平山 恵★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 新井 一世★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 平山 恵★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(無料体験)	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 平山 恵★	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)	16:00 キック STEP UPクラス 山下 優一郎★	16:00 キック STEP UPクラス 照井 純一★	16	
17	17:00 キック STEP UPクラス 山下 優一郎★	17:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(体験)(中継あり)	17:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	17:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(体験)(中継あり)	17:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)	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 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 山下 優一郎★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)			19	
20	20:00 ファイト ビート 山下 優一郎★(体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 平山 恵★(無料体験)	20:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(体験)(中継あり)	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)	※有酸素ボクシング、サーキットボクシングクラス、 ヨガクラスの際はサンドバックなどの 大きな音がでるトレーニングはご遠慮くださいませ。 ご理解、ご協力お願いします。		20	
21	21:00 キック STEP UPクラス 山下 優一郎★	21:00 FIT BOXING 平山 恵★(無料体験)	21:00 キック STEP UPクラス 山下 優一郎★	21:00 キック STEP UPクラス 照井 純一★	21:00 キック STEP UPクラス 照井 純一★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 山下 優一郎★	22:00 自由練習&ミット2R 平山 恵★	22:00 自由練習&ミット2R 山下 優一郎★	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一★	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23

4:00