



# ★ファイトフィット蒲田 12月時間割★

JR「蒲田駅」から徒歩1分！2019年3月27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 岡本 真★	7:10 モーニングボクシング 堀内 美沙紀★	7:10 モーニングキックボクシング 横山 英隆★	7:10 モーニングキックボクシング 千葉 皓敬★	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世★	※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 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★	8:00 ボクシング STEP UPクラス 堀内 美沙紀★	8:00 キック STEP UPクラス 横山 英隆★	8:00 ボクシング STEP UPクラス 千葉 皓敬★	8:00 キック STEP UPクラス 新井 一世★			8
9	9:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	9:00 初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(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 初心者ボクシング 新井 一世★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★	10:00 ダイエットボクシング 堀内 美沙紀★	10:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★	10:00 寝技初心者 千葉 皓敬★	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世★			10
11	11:00 初心者ボクシング 岡本 真★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 堀内 美沙紀★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世★(無料体験)			11
						<b>12:00 open 12:10 start</b>		
12	12:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★	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 陣内 まどか★	12:10 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(中継あり)	12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(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 陣内 まどか★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 陣内 まどか★	14:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★	14:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世★	14:00 キック STEP UPクラス 陣内 まどか★	14:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	14
15	15:00 初心者ボクシング 岡本 真★	15:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 陣内 まどか★	15:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	15
16	16:00 キック STEP UPクラス 岡本 真★	16:00 初心者キックボクシング 陣内 まどか★	16:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★	16:00 キック STEP UPクラス 横山 英隆★	16:00 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★	16:00 初心者キックボクシング 陣内 まどか★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(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 キック STEP UPクラス 陣内 まどか★	17:00 キック STEP UPクラス 横山 英隆★	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 自由練習&ミット2R 陣内 まどか★	17:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	17
18	18:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(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 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 小谷崎 徹★(中継あり)	18:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	<b>17:45クラス終了 18:00 close</b>		18
19	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	19:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★	19:00 ダイエットキックボクシング 千葉 皓敬★	19:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★	※ファイトフィット店では、マスパーリングを 含むスパーリングは禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの 管理のもと行ってください。		19
20	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	20:00 寝技初心者 千葉 皓敬★	20:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	20:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)			20
21	21:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	21:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★	21:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	22:00 自由練習&ミット2R 横山 英隆★	22:00 自由練習&ミット2R 千葉 皓敬★	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	22:00 自由練習&ミット2R 岡本 真★			22
23	<b>22:45クラス終了 23:00 close</b>							23