



★ファイトフィットNAS西葛西 9月時間割★

東西線「西葛西駅」徒歩1分！ 4種類の本格スパ、TV付きタワーサウナ完備

「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10:00～22:00(木曜定休日) 土日10:00～16:00 祝日10:00～18:00

【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
8	注意事項 (タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。) (館内の裸足移動禁止) (当施設は高校生の方からご利用可能。)							8
9								9
	10:00 open 10:10クラス開始			10:00 open 10:10クラス開始				
10	10:10 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	10:10 超初心者キックボクシング ソノ イルジュン★(無料体験)	10:10 超初心者ボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	10	
11	11:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★	11:00 初心者キックボクシング 雨宮 洸太★	11:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★	11:00 初心者ボクシング 塚原 健二★	11:00 初心者キックボクシング ソノ イルジュン★	11:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★	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 フリートレーニング インストラクター不在	12	
13	13:00 キック STEPUPクラス 遠藤 駿平★	13:00 初心者ボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	13:00 護身術 鈴木 瑠太★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング ソノ イルジュン★(無料体験)	13:00 キック無料体験限定クラス 鈴木 瑠太★(無料体験)	13	
14	14:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	14:00 初級キックテクニク 雨宮 洸太★	14:00 グループボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 塚原 健二★	14:00 初心者キックボクシング ソノ イルジュン★	14:00 キック STEPUPクラス 鈴木 瑠太★	14	
15	15:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	15:00 キック STEPUPクラス 鈴木 瑠太★	15:00 超初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	15:00 キック STEPUPクラス ソノ イルジュン★	15:00 初級キックテクニク 鈴木 瑠太★	15	
16	16:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	16:00 キック無料体験限定クラス 鈴木 瑠太★(無料体験)	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日			16	
17	17:00 初級キックテクニク 遠藤 駿平★	17:00 ボクシング STEPUPクラス 雨宮 洸太★	17:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	17:00 ボクシング STEPUPクラス 塚原 健二★	※土日のスパ利用は、 18時までとなります。 NASファイト会員を除く		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	
19	19:00 超初心者ボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	19:00 グループキックボクシング 水津 空良★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	※また、人数制限11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。		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	20:00 グループボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基★(無料体験)			20	
21	21:00 初級キックテクニク 平丸 勝基★	21:00 ダイエットキックボクシング 平丸 勝基★	21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良★	21:00 初級キックテクニク 平丸 勝基★			21	
22	21:45クラス終了 22:00 close							22