



★ファイトフィット北千住 9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★(無料体験)		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★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)		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 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(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 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	13:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	13:00 グループキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★(無料体験)	13
14	14:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	14:00 ストレッチ&フィジカル yuie★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 遠藤 駿平★	14:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(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 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	15:00 有酸素ダンス yuie★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	15:00 ボクシング STEP UPクラス 杉山 功一★	15:00 キック STEP UPクラス 漆原 季亮★	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	15
16	16:00 ベリーダンス yuie★(無料体験)	16:00 超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★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★	16:00 初級キックテクニック 漆原 季亮★(無料体験)	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★(無料体験)	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 漆原 季亮★	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 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	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★(無料体験)	19:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	19:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	19:00 グループボクシング 矢代 明博★(無料体験)			19
20	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博★(無料体験)	※テクニッククラスでは、 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。 初級テクニッ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。		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 鈴木 瑠太★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(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★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★	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

★ファイトフィット北千住 9月 記載事項★

【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。
※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・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。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限11名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・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。
- ・ベリーダンスの時間は、サンドバッグ、ミット、縄跳びのような、大きな音のする練習は禁止です。
大きな音、声を出さなければ、シャドーや筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。

【ステップアップクラス日程】

月曜	月曜	第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4
火曜	火曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
水曜	水曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
木曜	木曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
金曜	金曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
土曜	土曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
日曜	日曜	第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

漆原 季亮	森口 裕司
yuie	白石 永吉
遠藤 駿平	半澤 信也