



★ファイトフィット池袋西口9月時間割★

JR池袋駅西口徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！
まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 月～金曜7:00～23:00 土曜12:00～21:00 日曜9:00～21:00(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 谷本★	7:10 モーニングキック 高田★	7:10 モーニングキック 小松★	7:10 モーニングキック 小松★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	※9/21(土)のみ 12:00～オープン になります	9:00 open	7	
8	8:00 初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 キックボクシング 高田★	8:00 キックボクシング 小松★(無料体験)	8:00 キックボクシング 小松★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 谷本★(無料体験)			9	
9	9:00 超初心者ボクシング 谷本★	9:00 超初心者キックボクシング 高田★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小松★	9:00 超初心者キックボクシング 小松★	9:00 超初心者ボクシング 谷本★			9:10 超初心者ボクシング 谷本★	
10	10:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 高田★	10:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 小松★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	10:00キック無料体験会 初回体験者限定(池田)	10:00 ダイエットボクシング 谷本★	10	
11	11:00 ダイエットボクシング 谷本★	11:00 ダイエットキック 高田★(無料体験)	11:00 ダイエットキック 小松★	11:00 ダイエットキック 小松★	11:00 ダイエットボクシング 谷本★	11:10 有酸素キック 池田進人★(21日休講)	ダイエットキック 藤木★(体験)	フリー&ミット 谷本	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 超初心者ボクシング 豊崎★(無料体験)	12:00 超初心者キックボクシング 小松★(無料体験)	12:00 超初心者キックボクシング 上土井★(無料体験)	12:00 超初心者ボクシング 小山★	ダイエットキック 藤木★	12:00 超初心者キックボクシング 藤木★	12	
13	13:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 豊崎★	13:00 ダイエットボクシング 豊崎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 上土井★	13:00 ダイエットボクシング 小山★(無料体験)	ダイエット ボクシング 谷本★	13:00	13	
14	14:00 超初心者ボクシング 谷本★	14:00 超初心者ボクシング 豊崎★	14:00 超初心者ボクシング 豊崎★	14:00 超初心者キックボクシング 上土井★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 小山★	ダイエットキック 藤木★(体験)	フリー&ミット 藤木・ 豊崎	14	
15	15:00 初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 豊崎★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 豊崎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 上土井★	15:00 初心者ボクシング 小山★(無料体験)	超初心者 ボクシング 豊崎★(体験)	初心者 ボクシング 谷本★(体験)	15	
16	16:00 ダイエットボクシング 谷本★	16:00 ダイエットボクシング 豊崎★	16:00 ダイエットボクシング 豊崎★	16:00 ダイエットキック 上土井★	16:00 ダイエットボクシング 小山★	ダイエットキック 藤木★	超初心者キック 池田進人★ (体験)	16:00	16
17	17:00 初心者キックボクシング 光畑★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 豊崎★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 豊崎★	17:00 初心者キックボクシング 上土井★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 小山★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 豊崎★(無料体験)	初心者 ボクシング 谷本★(体験)	フリー&ミット 谷本・池田	17
18	18:00 ダイエット ボクシング 波田★(休講)	18:00 ダイエットボクシング 小山★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 豊崎★(体験)	18:00 ダイエット ボクシング 小山★(体験)	18:00 超初心者キックボクシング 荒井★(無料体験)	18:00 フィジカル&ストレッチ 藤木★	18:00 有酸素キック 池田進人★	18	
19	初心者キック 光畑★	有酸素キック 池田★	19:00	19:00 超初心者キックボクシング 池田進人★	初心者キック 寺坂★	19:00	19:00 超初心者キックボクシング 藤木★	19:00 超初心者キックボクシング 池田進人★(無料体験)	19
20	19:00 フリー&ミット 光畑 波田	19:00 フリー&ミット 小山 池田	20:00 有酸素キック 池田進人★(18日休講)	20:00 フリー&ミット 小山 寺坂	初心者キック 荒井★	20:00 キックボクシング 藤木★	20:00 キックテクニク 池田進人★★	20	
21	超初心者キック 光畑★(体験)	超初心者キック 池田★(体験)	21:00	21:00 フリー&ミット 池田	超初心者キック 寺坂★(体験)	21:00	21:00	21	
22	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close						20:50 クラス終了 21:00 close		23

※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。
対人練習を行う場合は、必ずインストラクター
の管理のもと行ってください。