



★ファイトフィット池袋西口 3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9:00～18:00 日曜9:00～18:00(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 高根 秀寿★	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★	7:10 モーニングキックボクシング 小松 惇史★	7:10 モーニングキックボクシング 高田 靖一★	※有酸素キック特別コースのお知らせ 7日(土)11:00～ 14日(土)11:00～ 開講いたします。 9:00 open 9:10スタート						7	
8	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高田 靖一★(無料体験)							8	
9	9:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	9:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	9:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	9:00 超初心者キックボクシング 小松 惇史★	9:00 超初心者キックボクシング 高田 靖一★							9	
10	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	10	9:10 自由練習 &ミット2R 小松 惇史 高根 秀寿	10	9:10 自由練習 &ミット2R 谷本 涼 中野 直登	10			
11	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	11:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★	11	11:00 自由練習 &ミット2R 高根 秀寿	11	11:00 自由練習 &ミット2R 谷本 涼 中野 直登	11			
12	12:00 超初心者キックボクシング 中野 直登★	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 超初心者キックボクシング 小松 惇史★	12:00 超初心者ボクシング 小山 悠也★	12	12:00 超初心者キックボクシング 小松 惇史★	12	12:00 超初心者キックボクシング 中野 直登★(無料体験)	12			
13	13:00 ダイエットキックボクシング 中野 直登★	13:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	13:00 ダイエットボクシング 小山 悠也★(無料体験)	13	13:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13	13:00 ボディメイク 谷本 涼★	13			
14	14:00 超初心者キックボクシング 中野 直登★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	14:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	14:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 小山 悠也★	14	14:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	14	14:00 自由練習 &ミット2R 高根 秀寿・ 小松 惇史	14			
15	15:00 初心者キックボクシング 中野 直登★	15:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★	15:00 初心者ボクシング 小山 悠也★(無料体験)	15	15:00 初心者キックボクシング 小松 惇史★	15	15:00 自由練習 &ミット2R 谷本 涼★	15			
16	16:00 ダイエットキックボクシング 中野 直登★	16:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	16:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	16:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	16:00 ダイエットボクシング 小山 悠也★	16	16:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(体験)	16	16:00 初心者キックボクシング 中野 直登★(体験)	16			
17	17:00 初心者キックボクシング 中野 直登★	17:00 初心者ボクシング 小山 悠也★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★	17:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 小山 悠也★(無料体験)	17	17:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	17	17:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★	17			
18	18:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 小山 悠也★	18:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 小山 悠也★(無料体験)	18:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★	17:50 クラス終了 18:00 close						18	
19	19:00 ダイエットキックボクシング 中野 直登★	19:00 自由練習 &ミット2R 中野 直登 寺坂 美和	19:00 ダイエットボクシング 小山 悠也★	19:00 有酸素キック 池田 進人★	19:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	19	19:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	19	19:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 寺坂 美和	19	※HIIT(ヒート)クラスは 30分のクラスになります。 高強度トレーニングを短時間で インターバルを入れながら行うことで 高い脂肪燃焼効果を促進します。 ※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 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。		
20	20:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	20:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★	20:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★	20:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★	20:00 超初心者キックボクシング 小山 悠也★	20	20:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	20	20:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 寺坂 美和	20			
21	21:00 ダイエットキックボクシング 合川 雅夫★	21:00 自由練習 &ミット2R 中野 直登 寺坂 美和	21:00 ダイエットボクシング 小山 悠也★	21:00～HIITクラス 池田 進人★	21:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	21	21:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	21	21:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 寺坂 美和	21			
22	22:00 中級キックテクニク 合川 雅夫★	22:00 自由練習 &ミット2R 中野 直登 寺坂 美和	22:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	22:00 中級キックテクニク 合川 雅夫★	22:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	22	22:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	22	22:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	22			
23	22:50 クラス終了 23:00 close												23