



★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。		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)	9:00 open 9:10スタート		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★	超初心者 ボクシング 高根 秀寿★	9:10 自由練習 &ミット2R 小松 惇史 高根 秀寿	超初心者 ボクシング 谷本 涼★	9:10 自由練習 &ミット2R 谷本 涼 中野 直登	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)	ダイエットキック ボクシング 小松 惇史★		ダイエットキック ボクシング 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★	ダイエット ボクシング 高根 秀寿★		ダイエット ボクシング 谷本 涼★		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★	12:00 超初心者キックボクシング 小松 惇史★	12:00 超初心者キックボクシング 中野 直登★(無料体験)	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)	13:00 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 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★	超初心者 ボクシング 高根 秀寿★	14:00 自由練習 &ミット2R 高根 秀寿・ 小松 惇史	ダイエットキック ボクシング 中野 直登	14:00 自由練習 &ミット2R 谷本 涼 中野 直登	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)	初心者キック ボクシング 小松 惇史★		初心者キック ボクシング 中野 直登★(体験)		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★	ダイエット ボクシング 高根 秀寿★(体験)		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)	17:00 初心者ボクシング 小松 惇史★	17:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	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	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★	有酸素キック 池田 進人★	19:00 自由練習 &ミット2R 池田 進人 上土井 猛	超初心者 ボクシング 大野 兼資★	19:00 超初心者 ボクシング 波田 大和★	19:00 超初心者 ボクシング 寺坂 美和★	19:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 寺坂 美和	※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。	19
20	初心者キック ボクシング 寺坂 美和★	超初心者キック ボクシング 上土井 猛★	20:00 自由練習 &ミット2R 小山 悠也 上土井 猛	超初心者キック ボクシング 上土井 猛★	21:00～HIITクラス 池田 進人★	超初心者 ボクシング 小山 悠也★	初心者キック ボクシング 寺坂 美和★				
21	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 寺坂 美和	21:00～HIITクラス 池田 進人★	21:30～ 中級 キックテクニック 合川 雅夫★★	21:30 自由練習 &ミット2R 池田 進人	ダイエット ボクシング 大野 兼資★	初心者キック ボクシング 寺坂 美和★				
22	中級 キックテクニック 合川 雅夫★★	21:00 自由練習 &ミット2R 寺坂 美和	21:00～HIITクラス 池田 進人★	21:30～ 中級 キックテクニック 合川 雅夫★★	21:30 自由練習 &ミット2R 池田 進人	ダイエット ボクシング 中野 直登★	初心者キック ボクシング 寺坂 美和★			※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。	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23		