



★ファイトフィット池袋西口 4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			
無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！												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★						
8:00	初心者ボクシング 高根 秀寿★	8:00	初心者ボクシング 高根 秀寿★	8:00	初心者ボクシング 高根 秀寿★	8:00	初心者キックボクシング 小松 惇史★	8:00	初心者キックボクシング 高田 靖一★	9:00 open		9:10スタート			
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	超初心者ボクシング 高根 秀寿★	9:10	超初心者ボクシング 谷本 涼★		
10:00	ダイエットボクシング 高根 秀寿★	10:00	ダイエットボクシング 高根 秀寿★	10:00	ダイエットボクシング 高根 秀寿★	10:00	ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	10:00	ダイエットキックボクシング 高田 靖一★	10:00	ダイエットボクシング 高根 秀寿★	10:00	ダイエットボクシング 谷本 涼★		
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	ボディメイク 高田 靖一★	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 谷本 涼★		
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 高根 秀寿★	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 金子 朝陽★		
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★	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 高根 秀寿★	自由練習 &ミット2R 高根 秀寿・ 小松 惇史	13:00	ボディメイク 谷本 涼★	13:00		
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★	14:00	超初心者ボクシング 高根 秀寿★		初心者キック ボクシング 小松 惇史★		ダイエットキック ボクシング 金子 朝陽		
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★	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 高根 秀寿★		超初心者 ボクシング 高根 秀寿★		ダイエット ボクシング 谷本 涼★		自由練習 &ミット2R 谷本 涼 金子 朝陽
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	ダイエットボクシング 高根 秀寿★		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 金子 朝陽★		
17:00	初心者キックボクシング 中野 直登★	17:00	初心者キックボクシング 菅原 佑斗★	17:00	ヨガ(8,15,22日) 縄倉 瑠璃子★ 超初心者キック ボクシング(1,29日) 池田 進人★	17:00	初心者キックボクシング 上土井 猛★	17:00	初心者ボクシング 波田 大和★	自由練習&ミット2R 小松 惇史			超初心者 ボクシング 谷本 涼★		
18:00	超初心者キックボクシング 寺坂 美和★	18:00	超初心者キックボクシング 菅原 佑斗★	18:00	超初心者キックボクシング 池田 進人★	18:00	超初心者キックボクシング 菅原 佑斗★	18:00	ダイエットボクシング 波田 大和★	17:50 クラス終了 18:00 close					
19:00	ダイエットキック ボクシング 中野 直登★	19:00	有酸素キック 池田 進人★	19:00	ファイトビート 池田 進人★	19:00	超初心者 ボクシング 大野 兼資★	19:00	超初心者キック ボクシング 寺坂 美和★	19:00			※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。 ※ヨガクラスの時間はサンドバッグの使用、 及び自主練習はできません。 ※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。		
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	ヨガ(8,15,22日) 縄倉 瑠璃子★ 超初心者キック ボクシング(1,29日) 池田 進人★	20:00	ダイエットキック ボクシング 菅原 佑斗★	20:00	ダイエット ボクシング 波田 大和★	自由練習 &ミット2R 波田 大和 寺坂 美和					
21:00	ダイエットキック ボクシング 合川 雅夫★	21:00	ダイエットキック ボクシング 菅原 佑斗★	21:00	21:00～HIITクラス 池田 進人★	21:00	ダイエット ボクシング 大野 兼資★	21:00	初心者キック ボクシング 寺坂 美和★						
22:00	中級 キックテクニク 合川 雅夫★	22:00	ダイエットキック ボクシング 上土井 猛★	22:30～22:30中級キックテクニク	池田 進人★★★ 自由練習&ミット2R	22:30	超初心者キック ボクシング 菅原 佑斗★	22:30	ダイエット ボクシング 波田 大和★						
22:50 クラス終了 23:00 close												23			