



★ファイトフィット池袋西口 6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】 平日7:00～22:00 土曜7:00～12:00 日曜7:00～12:00(火曜水曜休館)

【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 モーニングキックボクシング 池田 進人★	休館日 (徹底消毒日)	休館日 (徹底消毒日)	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★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★	7:10 モーニングキックボクシング 金子 朝陽★	7	
8	8:00 初心者キックボクシング 池田 進人★			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★	8:00 初心者ボクシング 谷本 涼★	8:00 初心者キックボクシング 金子 朝陽★	8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★			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★	9:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★	9:00 超初心者キックボクシング 金子 朝陽★	9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★			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 谷本 涼★	10:00 ダイエットキックボクシング 金子 朝陽★	10	
11	11:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★			11:00 ボディメイク 高田 靖一★	11:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★	11:00 ダイエットキックボクシング 金子 朝陽★	11		
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在			11:50 クラス終了 12:00 close		12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12		
13	13:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★			13:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	13:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	13			
14	14:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★			14:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★	14:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★	14			
15	15:00 初心者キックボクシング 池田 進人★			15:00 初心者キックボクシング 池田 進人★	15:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★	15			
16	16:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★			16:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	16:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	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 超初心者キックボクシング 池田 進人★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17			
18	18:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★			18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットボクシング 波田 大和★	18			
19	19:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★			19:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	19:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	19			
20	20:00 初心者キックボクシング 池田 進人★			20:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	20:00 初心者ボクシング 波田 大和★	20			
21	21:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★			21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	21:00 ダイエットボクシング 波田 大和★	21			
22	21:50クラス終了 22:00 close					※HIT(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。		22	
23								23	