



★ファイトフィット池袋西口 5月時間割(5/9～)★

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★			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 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 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			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	11:50 クラス終了 12:00 close		12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 中野 直登★	休館日	休館日	13:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	13:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟★			13
14	14:00 超初心者キックボクシング 中野 直登★			14:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★	14:00 超初心者キックボクシング 田村 健悟★			14
15	15:00 初心者キックボクシング 中野 直登★			15:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★	15:00 初心者キックボクシング 田村 健悟★			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 田村 健悟★			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 フリートレーニング インストラクター不在	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 中野 直登★			18:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★	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 中野 直登★			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 波田 大和★			19
20	20:00 初心者キックボクシング 中野 直登★			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 波田 大和★			20
21	21:00 ダイエットキックボクシング 中野 直登★			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 波田 大和★			21
22	21:50クラス終了 22:00 close							22
23								23

※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。