



★ファイトフィット池袋西口 7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円プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7：00～23：00 土曜7：00～12：00 日曜7：00～12：00 (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 モーニングキックボクシング 戸井田 大輝★	7:10 モーニングキックボクシング 戸井田 大輝★	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 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 戸井田 大輝★	8:00 初心者キックボクシング 戸井田 大輝★	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 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 戸井田 大輝★	9:00 超初心者キックボクシング 戸井田 大輝★	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 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 戸井田 大輝★	10:00 ダイエットキックボクシング 戸井田 大輝★	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 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 ボディメイク 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 戸井田 大輝★	11:00 ダイエットキックボクシング 戸井田 大輝★	11:00 ボディメイク 谷本 涼★	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 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	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	11:45 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 戸井田 大輝★	13:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	13:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	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★	※新型コロナウイルス感染予防の為、 原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限11名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		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 超初心者ボクシング 谷本 涼★	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
15	15:00 中級キックテクニック 池田 進人★★	15:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	15:00 初心者ボクシング 谷本 涼★	15:00 中級キックテクニック 池田 進人★★	15:00 初心者キックボクシング 池田 進人★			15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	16:00 中級キックテクニック 池田 進人★★	16:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	16:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	16:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★			16
17	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	17:00 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 フリートレーニング インストラクター不在	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★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★	18		
19	19:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	19:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	19:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	19:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★	19		
20	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	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★	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	20:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	20		
21	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	7日21日 キックボクシング 池田 進人★	14日28日 ヨガ 縄倉★	21:00 ダイエットボクシング 波田 大和★	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	21:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★	21	
22	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	7日21日 キックボクシング 池田 進人★	14日28日 ヨガ 縄倉★	22:00 初心者ボクシング 波田 大和★	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	22	
23	22:45クラス終了 23:00 close						23	

※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。