



# ★ファイトフィット池袋東口 10月時間割★

JR「池袋駅」東口徒歩3分に2017年9月15日オープン！  
まるまる0円無料プラン！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12:00～18:00 日曜12:00～18:00  
【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 小松 惇史★	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一★	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	7:10 モーニングキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一★	※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 18名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。		7	
8	8:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	8:00 初心者ボクシング 出田 裕一★	8:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	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 出田 裕一★		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 出田 裕一★(無料体験)	9:00 ボクシングSTEPUPクラス 菅 龍太郎★	9:00 超初心者キックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 出田 裕一★(無料体験)		9		
10	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 ダイエットボクシング 出田 裕一★	10:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	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 出田 裕一★		10		
11	11:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	11:00 ボクシングSTEPUPクラス 出田 裕一★	11:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	11:00 キック STEPUPクラス 高田 靖一★	11:00 ボクシングSTEPUPクラス 出田 裕一★		12:00 open	12:00 open	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	12:10 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★	12:10 キックボクシング無料体験限定 池田 進人★	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 藤本 歩大★	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	14:00 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 キック STEPUPクラス 森脇 公三★	14:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大★	14	
15	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	15:00 キック STEP UPクラス 池田 進人★	15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 漆原 季亮★	15:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 藤本 歩大★	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)	16:00 超初心者総合 森脇 公三★	16:00 超初心者ボクシング 藤本 歩大★	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 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	17:00 キック STEPUPクラス 千葉 明寛★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キック STEPUPクラス 照井 純一★	17:00 30分キックボクシング 森脇★ 17:30 自由練習	22:00 30分ボクシング 藤本★ 22:30 自由練習	17	
18	18:00 超初心者キックボクシング 上土井 猛★(無料体験)	18:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	18:00 超初心者キックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 波田 大和★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45クラス終了 18:00 close		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 上土井 猛★	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	19:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛★	19:00 初心者ボクシング 波田 大和★	19:00 有酸素ボクシング 照井 純一★	※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。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	20:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★	20:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	20:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	20:00 超初心者キックボクシング 照井 純一★(無料体験)			20	
21	21:00 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 波田 大和★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一★(無料体験)			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 上土井 猛	22:00 自由練習&ミット2R 池田 進人	22:00 自由練習&ミット2R 千葉 明寛	22:00 自由練習&ミット2R 波田 大和	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23