



★ファイトフィット池袋西口 11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 モーニングボクシング 箕浦 康年★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 山北 湊人★	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 高根 秀寿★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★	7
8	8:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	8:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	8:00 超初心者キックボクシング 山北 湊人★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	8
9	9:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	9:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	9:00 キック STEPUPクラス 山北 湊人★	9:00 初心者キックボクシング 高田 靖一★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 ボディメイク 谷本 涼★	9
10	10:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	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 山北 湊人★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	10
11	11:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	11:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	11:00 ボディメイク 谷本 涼★	11:00 初心者キックボクシング 山北 湊人★	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 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	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 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	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 山北 湊人★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	※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)		13
14	14:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★	14:00 ボディメイク 谷本 涼★	14:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	14:00 キック STEPUPクラス 山北 湊人★	14:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★	※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、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。		14
15	15:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	15:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	15:00 超初心者キックボクシング 山北 湊人★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	16:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 山北 湊人★	16:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★			16
17	17:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	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 山北 湊人★(無料体験)	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 初心者ボクシング 箕浦 康年★	18:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★	18:00 超初心者ボクシング 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	18:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)	※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。		18
19	19:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	19:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 波田 大和★	19:00 ダイエットボクシング 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 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	20:00 超初心者ボクシング 波田 大和★(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	20:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)			20
21	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 箕浦 康年★(無料体験)	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★	※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。		21
22	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★	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 キック STEP UPクラス 寺坂 美和★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23