



★ファイトフィット池袋東口 12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★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 寺坂 美和★(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) ※また、人数制限 20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 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	8:00 初心者キックボクシング 高田 靖一★	8:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★			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 超初心者キックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(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 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★	10:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★			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 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	11:00 キック STEPUPクラス 高田 靖一★	11:00 キック STEPUPクラス 寺坂 美和★		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 ダイエットボクシング 塚原 健二★	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 makoto★(無料体験)	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 漆原 季亮★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)	超初心者 キックボクシング 森脇 公三★	13:00 超初心者ボクシング 塚原 健二★	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 makoto★(無料体験)	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 漆原 季亮★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★	14:00 ダイエットボクシング 塚原 健二★	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 makoto★	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	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 寺坂 美和★(無料体験)	超初心者 キックボクシング 森脇 公三★	15:00 初心者ボクシング 塚原 健二★	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング makoto★(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 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(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	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★	16:00 ダイエットボクシング 塚原 健二★	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 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 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	超初心者 キックボクシング 森脇 公三★	17:00 30分ボクシング 塚原★ 17:30 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 上土井 猛★(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 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	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 初心者キックボクシング 上土井 猛★	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 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	※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 ダイエットキックボクシング 上土井 猛★	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 伊藤 麗★			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 初心者キックボクシング 合川 雅夫★	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 伊藤 麗★(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 合川 雅夫	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 伊藤 麗	※金曜日の寺坂美和、伊藤麗は 女性インストラクターですので 男性会員様のミット打ちは ご遠慮ください。		22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23