



# ★ファイトフィット池袋東口 3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★	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 <b>20名</b> 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 キック STEP UPクラス 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★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★	11:00 キック STEPUPクラス 寺坂 美和★			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
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 ダイエットボクシング makoto★	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 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	13:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)			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 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★			14
15	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	15:00 ボクシングSTEPUPクラス makoto★	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	15:00 ボクシングSTEPUPクラス 高根 秀寿★	15:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)			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 makoto★	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 高根 秀寿★	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			16
17	17:00 超初心者ボクシング ★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング makoto★	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 超初心者ボクシング 尾崎 誠哉★			17
18	18:00 超初心者キックボクシング ★(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 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 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉★(無料体験)	18		
19	19:00 初心者キックボクシング ★	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 初心者ボクシング 尾崎 誠哉★	19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング ★	20:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	20:00 身体操作 護身術 千葉 明寛★	20:00 超初心者ボクシング 波田 大和★	20:00 中級ダイエットボクシング 尾崎 誠哉★	20		
21	21:00 初心者キックボクシング ★(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 初心者ボクシング 尾崎 誠哉★(無料体験)	21		
22	22:00 自由練習&ミット2R	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 尾崎 誠哉	22		
23	22:45クラス終了 23:00 close						23	

12:00 open 12:10 start

自由練習  
&ミット2R  
大野 兼資  
森脇 公三

17:45クラス終了 18:00 close

※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。

※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。