



★ファイトフィット池袋東口 5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 児玉 晃一★	※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 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 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 児玉 晃一★			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 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 児玉 晃一★(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★(無料体験)	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 児玉 晃一★(無料体験)			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 児玉 晃一★			12:00 open 12:10 start	
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	超初心者ボクシング 森脇 公三★	12:10 超初心者 キックボクシング 児玉 晃一★	12	
13	13:00 ダイエットボクシング ★	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 ★(無料体験)	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★(体験)	ダイエット キックボクシング 児玉 晃一★(体験)	13	
14	14:00 超初心者ボクシング ★(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 ★	初心者ボクシング 森脇 公三★(体験)	初心者マット運動 児玉 晃一★	14	
15	15:00 ダイエットボクシング ★	15:00 超初心者ボクシング makoto★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	15:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング ★(無料体験)	超初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習 &ミット2R 上土井 猛 森脇 公三	15	
16	16:00 超初心者ボクシング ★(無料体験)	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	ダイエット ボクシング 森脇 公三★(体験)	超初心者総合 児玉 晃一★	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 超初心者ボクシング makoto★	17:00 キック STEPUPクラス 児玉 晃一★	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★	初心者キック 森脇 公三★	初心者キック 児玉 晃一★	17	
18	18:00 超初心者キックボクシング 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 児玉 晃一★(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)	17:30クラス終了 18:00 close		18	
19	19:00 ダイエットキックボクシング 波田 大和★	19:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★	19:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★	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★(無料体験)	※ファイトフィットはマスパ、 スパリング等禁止となっております。 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 初心者キックボクシング 波田 大和★	20:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一★	20:00 初心者マット運動 児玉 晃一★	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★	*月曜13～17時は、5/10、5/24は山口陽平、 5/17、5/31は高太樹の担当となります。 金曜13～16時は、5/14、5/21は寺坂美和の担当となります (男性へのミット持ちは無し) 土曜の上土井猛は5/8、5/15、5/22、5/29の担当となりま す。		20	
21	21:00 ダイエットキックボクシング 波田 大和★(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 児玉 晃一★(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)	日曜の高太樹は5/16、5/30の担当となります。 *スケジュールをご確認の上、ご来店ください。		21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 波田 大和	22:00 自由練習&ミット2R 合川 雅夫	22:00 自由練習&ミット運動 児玉 晃一	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	22:30クラス終了 23:00 close								23