



# ★ファイトフィット池袋東口 7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 モーニングキックボクシング 張 拓稀★	7:10 モーニングキックボクシング 土井 賢★	7:10 モーニングキックボクシング 張 拓稀★	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 <b>20名</b> までとさせていただきます。 予約は不要ですが、 方が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 初心者キックボクシング 小松 惇史★(無料体験)	8:00 護身術 張 拓稀★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 土井 賢★(無料体験)	8:00 護身術 張 拓稀★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★(無料体験)			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 超初心者キックボクシング 張 拓稀★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 土井 賢★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 張 拓稀★(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 ダイエットキックボクシング 張 拓稀★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 張 拓稀★(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 キック STEPUPクラス 小松 惇史★	11:00 キック STEPUPクラス 張 拓稀★	11:00 キック STEPUPクラス 土井 賢★	11:00 キック STEPUPクラス 張 拓稀★	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 キックボクシング 児玉 晃一★	キック無料体験 限定クラス 張 拓稀★(体験)	超初心者 キックボクシング 長島 由尚★	キック無料体験 限定クラス 児玉 晃一★(体験)	12
13	13:00 ダイエットボクシング 室崎 憲昭★	13:00 ダイエットボクシング makoto★	13:00 ダイエットボクシング 長島 由尚★	13:00 ダイエットボクシング ★	13:00 超初心者キックボクシング 児玉 晃一★(無料体験)	キック STEPUPクラス 張 拓稀★	キック無料体験 限定クラス 児玉 晃一★(体験)	キック STEPUPクラス 長島 由尚★	キック無料体験 限定クラス 児玉 晃一★(体験)	13
14	14:00 超初心者ボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング makoto★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 長島 由尚★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング ★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★	初心者 キックボクシング 児玉 晃一★	キック無料体験 限定クラス 張 拓稀★(体験)	初心者マット運動 児玉 晃一★	キック無料体験 限定クラス 長島 由尚★(体験)	14
15	15:00 ダイエットボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング makoto★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング 長島 由尚★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング ★(無料体験)	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	超初心者 キックボクシング 張 拓稀★	キック無料体験 限定クラス 児玉 晃一★(体験)	超初心者総合 児玉 晃一★	キック無料体験 限定クラス 長島 由尚★(体験)	15
16	16:00 超初心者ボクシング 室崎 憲昭★	16:00 ダイエットボクシング makoto★	16:00 ダイエットボクシング 長島 由尚★	16:00 ダイエットボクシング ★	16:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉★	ダイエット キックボクシング 児玉 晃一★	キック無料体験 限定クラス 張 拓稀★(体験)	ダイエット キックボクシング 長島 由尚★	キック無料体験 限定クラス 児玉 晃一★(体験)	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 初心者キックボクシング 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 初心者ボクシング 尾崎 誠哉★	17:00 自由練習&ミット2R 張 拓稀	17:00 自由練習&ミット2R 長島 由尚		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 超初心者キックボクシング 児玉 晃一★(無料体験)	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)	17:45クラス終了 18:00 close		18		
19	19:00 キック STEPUPクラス 波田 大和★	19:00 キック STEPUPクラス 児玉 晃一★	19:00 キック STEPUPクラス 児玉 晃一★	19:00 キック STEPUPクラス 波田 大和★	19:00 キック STEPUPクラス 尾崎 誠哉★	*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。 *インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 snsで告知しますので確認の上ご来店ください。 *女性インストラクターの場合、 男性会員様のミット受けは出来かねますので ご了承ください。			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★				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)				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2R 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	22:45クラス終了 23:00 close									