



# ★ファイトフィット池袋東口 8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 青山 聖矢★	7:10 モーニングキックボクシング 青山 聖矢★	7:10 モーニングキックボクシング 青山 聖矢★	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 青山 聖矢★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 青山 聖矢★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 青山 聖矢★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 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 青山 聖矢★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 青山 聖矢★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 青山 聖矢★(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 青山 聖矢★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 青山 聖矢★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 青山 聖矢★(無料体験)	8:00 護身術 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 青山 聖矢★★	11:00 キック STEPUPクラス 青山 聖矢★★	11:00 キック STEPUPクラス 青山 聖矢★★	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 優先クラス 張 拓稀★(体験)	超初心者 キックボクシング 室崎 憲昭★	キック無料体験 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 岡本 貴功★	13:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 岡本 貴功★	13:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★			キック STEPUPクラス 張 拓稀★★	キック無料体験 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	キック STEPUPクラス 室崎 憲昭★★	キック無料体験 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 児玉 晃一★(無料体験)			初心者 キックボクシング 児玉 晃一★	キック無料体験 優先クラス 張 拓稀★(体験)	初心者マット運動 児玉 晃一★	キック無料体験 優先クラス 室崎 憲昭★(体験)	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	15:00 ヨガ 岡本 貴功★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	15:00 ヨガ 岡本 貴功★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一★			超初心者 キックボクシング 張 拓稀★	キック無料体験 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	超初心者総合 児玉 晃一★	キック無料体験 優先クラス 室崎 憲昭★(体験)	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★	16:00 超初心者ボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★	16:00 ダイエットボクシング 岡本 貴功★	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			初心者 キックボクシング 張 拓稀★	超初心者総合 児玉 晃一★	ダイエット キックボクシング 室崎 憲昭★	キック無料体験 優先クラス 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 ダイエットボクシング 岡本 貴功★	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 初心者ボクシング 尾崎 誠哉★			17:00 自由練習&ミット2R 児玉 晃一、張 拓稀		17:00 自由練習&ミット2R 児玉 晃一、室崎 憲昭		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)	17:45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 ボクシング STEPUPクラス 波田 大和★★	19:00 ボクシング 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 担当者が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 減量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 キック STEPUPクラス 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									23		