



# ★ファイトフィット池袋西口 9月時間割★

JR池袋駅西口徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！  
まるまる0円プラン！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7:00～12:00 日曜7:00～12:00(年中無休)  
【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 モーニングボクシング 高根 秀寿★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★	7:10 モーニングボクシング 谷本 涼★	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 モーニングボクシング 谷本 涼★	7:10 モーニングキックボクシング 金子 朝陽★	7
8	8:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	8:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	8:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	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★(無料体験)	8:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	8:00 キック STEP UPクラス 金子 朝陽★	8
9	9:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(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★	9:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 金子 朝陽★(無料体験)	9
10	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(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 ボディメイク 谷本 涼★	10:00 ダイエットキックボクシング 金子 朝陽★(無料体験)	10
11	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	11:00 ボディメイク 谷本 涼★	11:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史★	11:00 ボディメイク 高田 靖一★	11:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	11:00 ダイエットキックボクシング 金子 朝陽★	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	11:45 クラス終了 12:00 close		12
13	13:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(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 上土井 猛★(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>11</b> 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。		13
14	14:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 谷本 涼★(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 上土井 猛★(無料体験)			14
15	15:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	15:00 ボディメイク 谷本 涼★	15:00 ボクシング STEPUPクラス 谷本 涼★	15:00 キック STEP UPクラス 小松 惇史★	15:00 キック STEP UPクラス 上土井 猛★			15
16	16:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 谷本 涼★	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 上土井 猛★(無料体験)	<b>無料体験実施中！！</b> <b>体験予約はWEBから！！</b>		16
17	17:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★	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 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
18	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 池田 進人★(無料体験)	18:00 超初心者ボクシング 波田 大和★(無料体験)	18:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	18:00 超初心者キックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)			18
19	19:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	19:00 ダイエットボクシング 波田 大和★	19:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	19:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★	※ヨガクラスの時間はサンドバッグの使用、 及び自主練習はできません。		19
20	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	20:00 キック STEP UPクラス 池田 進人★	20:00 初心者ボクシング 波田 大和★	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	20:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和★			20
21	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(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 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和★(無料体験)			21
22	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 中級キックテクニク 池田 進人★	22:00 初心者ボクシング 波田 大和★	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 キック STEP UPクラス 寺坂 美和★	<b>※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。</b> <b>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター</b> <b>の管理のもと行ってください。</b>		22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23

# ★ファイトフィット池袋西口 9月記載事項★

## 【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。  
※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限 11名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)  
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

火曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

水曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

木曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

池田 進人	市川 一大	森脇 公三
半澤 信也	白石 永吉	藤井 重綺
遠藤 駿平	漆原 季亮	和田 拓也
森口 裕司	谷本 涼	