★ファイトフィット池袋西口1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円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】　月～金曜7：00～23：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00（年中無休）

	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 田中嵯★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 ヨガ＆ストレッチ 五十川・谷本★	7:10 モーニングボクシング 出田★	7:10 モーニングキック 田中一★			7
8	8:00 キックボクシング 田中嵯★	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★	8:00 ダイエットボクシング 出田★(無料体験)	8:00 キックボクシング 田中一★			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 田中嵯★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 出田★	9:00 超初心者キックボクシング 田中一★			9
10	10:00 ダイエットキック 田中嵯★	10:00 超初心者ボクシング 谷本★	超初心者ボクシング 谷本★ / ボディメイク 五十川★	10:00 超初心者ボクシング 出田★	10:00 ダイエットキック 田中一★			10
11	11:00 ダイエットキック 橋本真★	11:00 初心者ボクシング 谷本★	11:00 初心者ボクシング 谷本★	11:00 初心者ボクシング 出田★	11:00 ダイエットキック 田中一★	12:00 open		11
12	12:00 初心者キックボクシング 橋本真(無料体験)	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	12:10 超初心者ボクシング 藤井重★(無料体験)	超初心者ボクシング 谷本★(体験) / 12:10 フリー＆ミット 池田・谷本	12
13	13:00 超初心者キックボクシング 橋本真★	13:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本★	13:00 ダイエットキック 小山★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 森脇★	ダイエットキック 田中一★ / 13:00 フリー＆ミット 藤井重・田中一	ダイエットキック 池田★	13
14	14:00 ダイエットキック 橋本真★	14:00 超初心者ボクシング 谷本★	14:00 超初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 小山★	14:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	ダイエットボクシング 藤井重★	ボディメイク 谷本★	14
15	15:00 ダイエットキック 橋本真★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 谷本★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 谷本★	15:00 初心者キックボクシング 小山★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 森脇★	キックボクシング 田中一★	キックボクシング 池田★	15
16	16:00 キックボクシング 森脇★	16:00 ダイエットボクシング 谷本★	16:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 小山★	16:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	初心者ボクシング 藤井重★	ダイエットボクシング 谷本★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 森脇★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 谷★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 池田★	17:00 超初心者キックボクシング 小山★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 森脇★	ダイエットキック 田中一★	有酸素キック 池田★	17
18	18:00 ダイエットボクシング 波田★(無料体験)	ダイエットボクシング 小山★(体験) / 18:00 フリー＆ミット 小山・谷	18:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 橋本真★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	17:50クラス終了　18:00close		18
19	初心者キック 森脇★ / 19:00 フリー＆ミット 波田・森脇	初心者キック 谷★	初心者キック 尾崎★ / フリー＆ミット 池田	初心者キック 尾崎★ / 19:00 フリー＆ミット 尾崎・橋本真	超初心者キック 上田★ / 19:00 フリー＆ミット 上田・尾崎	※ファイトフィットはマススパーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクター		19
20	ダイエットボクシング 波田★	ダイエットボクシング 小山★	20:00 ヨガ＆ストレッチ 五十川・尾崎★	ボディメイク 橋本真★	ダイエットキック 尾崎★			20
21	超初心者キック 森脇★(体験)	超初心者キック 谷★(体験)	ダイエットキック 尾崎★(体験) / 21:00 フリー＆ミット 合川・尾崎	ダイエットキック 尾崎★(体験)	初心者キック 上田★(体験)	※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。		21
22	初心者ボクシング 波田★	初心者ボクシング 小山★	キックテクニック 合川★★	22:00 ヨガ＆ストレッチ 五十川・尾崎★	キックテクニック 尾崎★★			22
23	22:50 クラス終了　23:00 close							23