



★ファイトフィット池袋西口 12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 モーニングキックボクシング 高根 秀寿★	7:10 モーニングボクシング 増田 陸★	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★	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 高根 秀寿★	7:10 モーニングキックボクシング 高井良 里二郎★	7
8	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 増田 陸★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 高井良 里二郎★(無料体験)	8
9	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 増田 陸★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 初心者キックボクシング 高田 靖一★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 キック STEPUPクラス 高井良 里二郎★	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 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 増田 陸★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高井良 里二郎★(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 高根 秀寿★	11:00 初心者ボクシング 増田 陸★	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ボディメイク 高田 靖一★	11:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★	11:00 ダイエットキックボクシング 高井良 里二郎	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 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 中野 紗知★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 根間 洋輔★(無料体験)	13:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定 ★			13
14	14:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★	14:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★	14:00 初心者キックボクシング 岡本 貴功★	14:00 ダイエットボクシング 根間 洋輔★	14:00 ボクシング STEPUPクラス 箕浦 康年★			14
15	15:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	15:00 超初心者ボクシング 中野 紗知★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 根間 洋輔★(無料体験)	15:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)			15
16	16:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	16:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★	16:00 超競技初心者 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	16:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		16
17	17:00 30分ボクシング ★ 17:30 自由練習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 超初心者キックボクシング 岡本 貴功★(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	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 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(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 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★			18
19	19:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	19:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★	19:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	19:00 超初心者ボクシング 箕浦 康年★(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 13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。 ※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクター の管理のもと行ってください。		19
20	20:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	20:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	20:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★			20
21	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	21:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★	21:00 ダイエットボクシング 箕浦 康年★(無料体験)			21
22	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 初心者ボクシング 箕浦 康年★	22:00 初心者ボクシング 大野 兼資★	22:00 自由練習&ミット2R 箕浦 康年★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23



箕浦 康年

1983年10月19日(38)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング9年指導歴:9年
格闘技でいい汗かきましょう!



高田 靖一

1985年12月10日(35)
指導クラス:キックボクシング、ボディメイク
格闘技歴:キックボクシング5年、ボディメイク5年
タイプ別でキックボクシング指導をしています、気軽に相談下さい!



高根 秀寿

1998年5月24日(23)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング4年
ボクシング好きを増やします!



岡本 貴功

1993年12月24日(28)
指導クラス:ボクシング、ヨガ、護身術
格闘技歴:合気道9年、総合3年、ヨガ3年
健康に充実した人生のお手伝いを致します!

★ファイトフィット池袋西口 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 13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	月曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
火曜	火曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
水曜	水曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
木曜	木曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
金曜	金曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
土曜	土曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
日曜	日曜	第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

【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。

藤井 重綺	市川 一大	森脇 公三
遠藤 駿平	和田 拓也	
森口 裕司	漆原 季亮	