



★ファイトフィット池袋東口 8月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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 博史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿 難易度★ 強度♥	※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20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。			7	
8	8:00 初心者キックボクシング 小松 博史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿(無料体験) 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 小松 博史 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿 難易度★ 強度♥♥			9		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 小松 博史 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥	10:00 ボクシング無料体験限定 高根 秀寿 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!		10
11	11:00 キックSTEP UP 小松 博史 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 和田 拓也 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 安田 高久 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシングSTEP UP 高根 秀寿 難易度★★ 強度♥					11
						12:00open 12:10start				
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 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	ダイエットキックボクシング SEIKO(体験) ★ ♥♥	自由練習 &ミット2R 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 嵐士 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 嵐士(体験) ★ ♥♥	自由練習 &ミット2R SEIKO ★ ♥~♥♥♥	13:00 キックSTEP UP 嵐士 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	初心者KICK OUT SEIKO ★ ♥♥	自由練習 &ミット2R 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥♥	14	
15	15:00 ボクシング無料体験限定 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 大野 兼資 難易度★ 強度♥	キックSTEP UP 嵐士(体験) ★ ♥	自由練習 &ミット2R SEIKO ★ ♥~♥♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初級フィジカル 嵐士 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング SEIKO(体験) ★ ♥♥	自由練習 &ミット2R 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	16:00 初心者キックボクシング 嵐士(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	中級キックアタック 嵐士(体験) ★ ★ ♥♥	自由練習 &ミット2R SEIKO ★ ♥~♥♥♥	17:00 自由練習 &ミット2R 嵐士 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
						17:45class ends 18:00close				
18	18:00 初心者キックボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	※ファイトフィットはマス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。			18	
19	19:00 ダイエットキックボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 青山 聖矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 キックSTEP UP 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥			19		
20	20:00 初心者キックボクシング 波田 大和 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 青山 聖矢 難易度★ 強度♥♥	20:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥			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) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 青山 聖矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥				21	
22	22:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 青山 聖矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 児玉 晃一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 波田 大和 難易度★ 強度♥~♥♥♥				22	
23	22:45class ends 23:00 close									23



児玉 晃一

1978年9月27日(43)
指導クラス:キックボクシング、柔術
格闘技歴:柔術22年黒帯、総合17年
格闘技の食わず嫌いをなくそう!



高根 秀寿

1998年5月24日(24)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング4年
皆さんもボクシング好きにな리ましょう



嵐士

1994年5月15日(28)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング8年 MMA3年
日本を笑顔に!



小松 博史

1997年11月18日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年
基礎からの指導丁寧に教えていきます!



青山 聖矢

2000年3月1日(22)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年、空手2年
格闘技でみんなをサポート!



伊藤 力也

1999年10月29日(22)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



安田 高久

1975年1月14日(47)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします

COMING SOON



大野 兼資

1988年5月10日(34)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
格闘技で日本を健康に!

COMING SOON



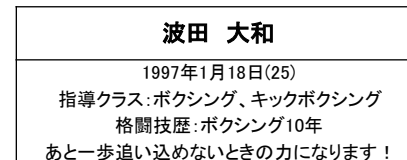
野呂 宗弘

非公開
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング9年
全力で殴る快感をたっぷり堪能してもらいます!



和田 拓也

1992年06月30日(29)
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴8年
楽しく格闘技しましょう!



波田 大和

1997年1月18日(25)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
あと一歩追い込めないときの力になります!

★ファイトフィット池袋東口 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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限20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。

【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。

村山 玄拓 森脇 公三

齊藤 曜 岡本 貴功

市川 一大 嵐士