



# ★ファイトフィット池袋東口 11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 嵐士 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 嵐士(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 グループミット 嵐士 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 嵐士 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♥			<b>無料体験実施中!!!</b> <b>体験予約はWEBから!!!</b>	
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 初級フィジカル 嵐士 難易度★ 強度♥♥♥	11:00 ボクシングSTEP UP 高根 秀寿 難易度★★ 強度♥	<b>12:00open 12:10start</b>			
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			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 ★ ♥~♥♥♥
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 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 嵐士 難易度★ 強度♥	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 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	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 布施 元也 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♥♥	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 ★ ♥~♥♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 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 初心者キックボクシング 布施 元也 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 ★ ♥	自由練習&ミット2R SEIKO 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	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 初級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 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 ★ ♥~♥♥♥	16:00 中級キックテクニク 嵐士 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 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 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 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	中級キックテクニク 嵐士 ★ ★ ♥♥	自由練習&ミット2R SEIKO 嵐士 ★ ♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 波田 大和 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 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 波田 大和 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	<b>17:45class ends 18:00close</b>		※ファイトフィットはマスマナーは禁止です。 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 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也(無料体験) 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 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 波田 大和 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 旭 凌右(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 布施 元也 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 旭 凌右 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 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 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23



**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9年 MMA3年  
日本を笑顔に!



**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らしましょう



**布施 元也**

1978年11月29日(43)  
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、ムエタイ15年  
キックボクシングをライフワークに!



**小松 惇史**

1997年11月18日(25)  
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!



**和田 拓也**

1992年06月30日(30)  
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!



**伊藤 力也**

1999年10月29日(23)  
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!



**SEIKO**

1980年7月2日(42)  
指導クラス:キックボクシング、KICK OUT  
格闘技歴:キックボクシング3年  
楽しいレッスンで追い込みます!

COMING SOON

**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!



COMING SOON

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!

**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!

**旭 凌右**

2001年7月16日(21)  
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1年半  
皆で楽しく汗を流していきましょう!

# ★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