



★ファイトフィット池袋東口 12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 偉史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 麗 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 モーニングボクシング 大野 兼資 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。(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 偉史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗(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 初心者ボクシング 大野 兼資 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♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	8					
9	9:00 ダイエットキックボクシング 小松 偉史 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗 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 ダイエットボクシング 大野 兼資 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♥♥			12:00open 12:10start	9				
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 小松 偉史 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 麗 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 ボクシング無料体験限定 大野 兼資 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♥				12:00open 12:10start	10			
11	11:00 コンビネーションミット 小松 偉史 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥♥	11:00 コンビネーションミット 高根 秀寿 難易度★ 強度♥♥					12:00open 12:10start	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						ダイエットキックボクシング 高柳(体験) ★♥♥	12:10 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 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 永山 拓郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 大野 兼資 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 藤本龍一郎(体験) ★♥♥	13:00 コンビネーションミット 大野 兼資 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 永山 拓郎 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♥♥	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 高柳(体験) ★♥♥	14:00 ボクシング無料体験限定 大野 兼資 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 永山 拓郎 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♥	15:00 ボクシング無料体験限定 大野 兼資 難易度★ 強度♥						コンビネーションミット 藤本龍一郎 ★♥♥	15:00 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 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 永山 拓郎 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資 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 高柳(体験) ★♥♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資 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 永山 拓郎 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 藤本龍一郎 ★♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 大野 兼資 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	17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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	18:00 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 永山 拓郎(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♥		17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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 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 永山 拓郎 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♥			17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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。			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 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 永山 拓郎 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♥♥				17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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。		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 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 永山 拓郎 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 旭 凌右 難易度★ 強度♥♥♥♥					17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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。	22		
23	22:45class ends 23:00 close										17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスターは禁止です。 ※個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。	23	



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!



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

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!



小松 博史

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!

COMING SOON



永山 拓郎

1998年1月24日
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:極真空手17年
押忍!!

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!

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!

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

伊藤 麗

1997年11月15日(25)
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3年
誰でも楽しむレッスンを心がけています!

高柳

1997年4月15日
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2年
レッツダイエット!!