



★ファイトフィット池袋東口 1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	
7:10 モーニングキックボクシング 小松 博史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一 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、方が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。		
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 初心者ボクシング 出田 裕一 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♥			
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 ダイエットボクシング 出田 裕一 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♥♥			
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 ボクシング無料体験限定 出田 裕一 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♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
11:00 コンビネーションミット 小松 博史 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 出田 裕一 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		
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	12:10 コンビネーションミット 高 柳 難易度★ 強度♥♥	初心者 ボクシング 落合(体験) ★♥	自由練習 &ミット2R 阿部 ★♥~♥♥♥
13:00 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 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♥	13:00 初心者キックボクシング 高 柳(体験) 難易度★ 強度♥	初心者 ボクシング 阿部(体験) ★♥	自由練習 &ミット2R 落合 ★♥~♥♥♥
14:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 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♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 高 柳(体験) 難易度★ 強度♥	初級フィジカル 落合 ★♥♥	自由練習 &ミット2R 阿部 ★♥~♥♥♥
15:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 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♥	15:00 初心者キックボクシング 高 柳 難易度★ 強度♥	コンビネーション ミット 阿部 ★♥	自由練習 &ミット2R 落合 ★♥~♥♥♥
16:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 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♥	16:00 初心者キックボクシング 高 柳(体験) 難易度★ 強度♥♥	ダイエット ボクシング 落合(体験) ★♥	自由練習 &ミット2R 阿部 ★♥~♥♥♥
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♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 高 柳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 阿部 沙紀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
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では禁止です。 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。		
19:00 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♥			
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♥			
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♥♥			
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♥~♥♥♥	22:00 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♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 旭 凌右 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
23	22:45class ends 23:00 close			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

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！



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(24)
 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！！

COMING SOON

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！

COMING SOON

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！

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

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！

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磨きをおこなって過ごささっかかけをお手伝いします

出田 裕一
 1984年10月7日(38)
 指導クラス:ボクシング
 格闘技歴:ボクシング10年以上
 楽しんで頑張ってください！！

高 柳
 1997年4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2年
 レッツダイエット！！

落合 昭斗
 1999年1月1日(24)
 指導クラス:ボクシング
 格闘技歴:ボクシング5年
 元気で明るくレッスンします！！

COMING SOON

阿部 沙紀
 1997年5月16日
 指導クラス:ボクシング
 格闘技歴:ボクシング2年
 楽しく頑張ってください！！