



★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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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。		
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♥			
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。		
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♥♥			
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 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♥~♥♥♥	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 22:45class ends 23:00 close							



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らしましょう

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 尊史
 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楽しみください！

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！！