



★ファイトフィット池袋東口 7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 高松 麗也 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 hide 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 初心者キックボクシング 小松 博史 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング hide 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 高松 麗也 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 嵐士 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットボクシング hide 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	10:00 キックボクシング無料体験限定 高松 麗也	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也	10:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士	10:00 ボクシング無料体験限定 hide	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!						10	
	10:30 自主練習	10:30 自主練習	10:30 自主練習	10:30 自主練習	10:30 自主練習							10	
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 高松 麗也 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 嵐士 難易度★ 強度♥♥♥	11:00 コンビネーションミット hide 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) ★♥♥	自主練習&ミット2R 大野 ★♥~♥♥♥
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 コンビネーションミット 嵐士 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 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♥	コンビネーションミット 大野(体験) ★♥	自主練習&ミット2R 高柳 ★♥~♥♥♥	13:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	13				
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 嵐士 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 高柳(体験) ★♥♥	自主練習&ミット2R 大野 ★♥~♥♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬	14				
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 キックボクシング無料体験限定 嵐士 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 キックボクシング無料体験限定 大野 兼資 難易度★ 強度♥	初心者ボクシング 大野(体験) ★♥	自主練習&ミット2R 高柳 ★♥~♥♥♥	15:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	15				
	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 初心者キックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 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 高柳(体験) ★♥♥	自主練習&ミット2R 大野 ★♥~♥♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	16			
17	17:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	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 ダイエットキックボクシング 嵐士 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 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17					
18	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 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パーは禁止です。 大人練習生の方は、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 初心者ボクシング 瑠久(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♥	18:00 ダイエットキックボクシング 大野 兼資(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 難易度★ 強度♥							19	
20	20:00 初心者キックボクシング 瑠久 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 初心者キックボクシング 大野 兼資 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 (無料体験) 難易度★ 強度♥	20							
21	21:00 中級キックテクニク 瑠久 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 ダイエットキックボクシング 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 難易度★ 強度♥♥	21							
22	22:00 自主練習&ミット2R 瑠久 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 波田 大和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 旭 凌右 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22							
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！



hide
 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りましょう



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！



嵐士
 1994年5月15日(29)
 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
 みなさんを楽しみに！！



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

COMING SOON

旭 凌右 (Asahi Ryo) 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 (Namiya Daigo) 1997年11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



清水 卓馬
 1996年11月14日(26)
 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5年
 楽しく格闘技を学びましょ

安田 高久 (Yasuda Takahisa) 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さっかかけをお手伝いします

瑠久(るーく) (Ruku) 1999年4月25日(24)
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング
 格闘技歴:極真空手9年キックボクシング9年
 元気に楽しく汗を流しましょう！

高 柳 (Takayanagi) 1997年4月15日(26)
 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！！

COMING SOON

高松 麗也 (Takamatsu Rieya) 2000年1月19日(23歳)
 指導クラス:キックボクシング
 競技歴:キックボクシング8年
 精進します！！