



★ファイトフィット池袋西口 8月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00(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 モーニングボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングボクシング hide 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 モーニングボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 7:10 コンビネーションミット 谷川 健志 難易度★ 強度♥ | 7 |
| 8 | 8:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 8:00 コンビネーションミット 伊藤 麗 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 8:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 8:00 キックボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 8 |
| 9 | 9:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 9:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 9:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 麗 難易度★ 強度♥ | 9:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 9:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 9:00 コンビネーションミット hide 難易度★ 強度♥ | 9:00 ダイエットキックボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 9 |
| 10 | 10:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 10:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗 難易度★ 強度♥ | 10:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 10:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 10:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 10:00 空手 hide 難易度★ 強度♥ | 10 |
| 11 | 11:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 11:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 11:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 11:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 11:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 11:00 自主練習&ミット2R hide 難易度★ 強度♥ | 11:00 自主練習&ミット2R hide 難易度★ 強度♥ | 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 初心者キックボクシング 岡本 貴功 難易度★ 強度♥ | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 初心者キックボクシング 高田 靖一 難易度★ 強度♥ | 11:45class ends 12:00close | | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 13:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 13:00 キックボクシング無料体験限定 岡本 貴功 難易度★ 強度♥ | 13:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 13:00 コンビネーションミット 高田 靖一 難易度★ 強度♥ | 無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！ | | 13 |
| 14 | 14:00 コンビネーションミット 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 14:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者ボクシング 岡本 貴功 難易度★ 強度♥ | 14:00 コンビネーションミット hide 難易度★ 強度♥ | 14:00 キックボクシング無料体験限定 高田 靖一 難易度★ 強度♥ | | | 14 |
| 15 | 15:00 キックボクシング無料体験限定 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 15:00 コンビネーションミット hide 難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者総合格闘技 岡本 貴功 難易度★ 強度♥ | 15:00 ボクシング無料体験限定 hide 難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング 高田 靖一 難易度★ 強度♥ | | | 15 |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング 岡本 貴功 難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一 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) | | 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 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 護身術 岡本 貴功 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 フリートレーニング インストラクター不在 | | | 17 |
| 18 | 18:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 18:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | ※また、人数制限13名までとさせていただきます。 | | 18 |
| 19 | 18:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 18:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 19:00 コンビネーションミット 瑠久 難易度★ 強度♥ | 19:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | | | 19 |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 20:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 20:00 中級キックテクニク 瑠久 難易度★ 強度♥ | 20:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | ※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。 | | 20 |
| 21 | 21:00 キックボクシング無料体験限定 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング 瑠久 難易度★ 強度♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 21:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | | | ※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。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。 |
| 22 | 22:00 自主練習&ミット2R 斧田 航 難易度★ 強度♥ | 22:00 自主練習&ミット2R 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 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 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 22:00 自主練習&ミット2R 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 22 | | |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close | | | | | | | 23 |



岩淵 将大

1985年4月26日(38)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。



高田 靖一

1985年12月10日(37)
指導クラス:キックボクシング、ボディメイク
格闘技歴:キックボクシング5年、ボディメイク5年
タイプ別でキックボクシング指導をしています、気軽に相談下さい！



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
ボクシング好きを増やします！



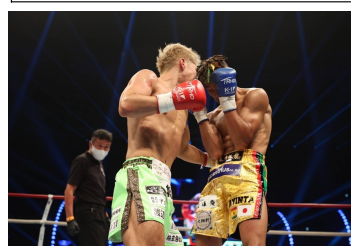
斧田 航

1983年8月9日(39)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ムエタイ3年
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！



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！



瑠久(るーく)

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！



岡本 貴功

1993年12月24日(29)
指導クラス:ボクシング、ヨガ、護身術
格闘技歴:合気道9年、総合3年、ヨガ3年
健康に充実した人生のお手伝いを致します！



谷川 健志

1997年7月5日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！