



★ファイトフィット池袋西口 9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)「祝日18時まで」

【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 谷川 健志 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 谷川 健志 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 谷川 健志 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 谷川 健志 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♥♥			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	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。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。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 8/18日は18時までの営業になります。		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♥			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♥	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 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♥♥			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♥	21		
22	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♥~♥♥♥	22:00 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！