



# ★ファイトフィット池袋東口 9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 モーニングキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	7	
8 8:00 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 初心者キックボクシング 嵐士 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 ダイエットキックボクシング 嵐士 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 キックボクシング無料体験限定 嵐士		12:00open 12:10start	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			11
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 初級フィジカル 嵐士 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 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 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	12 12:10 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	
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♥	ダイエットキックボクシング(小顔体験) ★♥♥	13 13:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	
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♥♥	初心者ボクシング(大野体験) ★♥	14 14:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬 14:30 自主練習	
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♥	ダイエットキックボクシング(小顔体験) ★♥♥	15 15:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	
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♥	初心者ボクシング(大野体験) ★♥	16 16:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	
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 17:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
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		
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♥	18:00 ダイエットキックボクシング 飯川 雅史 難易度★ 強度♥♥	※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。		
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 初心者キックボクシング 飯川 雅史 難易度★ 強度♥♥	※祝日18時まで 9月祝日18日月曜日		
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 ダイエットキックボクシング 飯川 雅史(無料体験) 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 野呂 宗弘 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！

COMING SOON



**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  
 みなさんを笑顔に！！



**野呂 宗弘**  
 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！

COMING SOON



**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



**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  
 キックボクシングで一纏に汗を流しましょう！

**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！

**殿川 雅史 (Tanihara Masashi) 1978年5月9日(45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15年  
 キックボクシングの魅力をお伝えできるレッスンを目指します。

COMING SOON



**小関 美穂**  
 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  
 楽しくトレーニングできるようニコニコ笑顔で盛り上げます！



**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けをお手伝いします

COMING SOON

**高松 麗也 (Takamatsu Rie) 1995年10月2日(27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！！