



# ★ファイトフィット池袋西口 11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 モーニングキックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 福島 嵩 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 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥	7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 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 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 森脇 公三 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 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 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	9:00 フリートレーニング インストラクター不在	9:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 コンビネーションミット 森脇 公三 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 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 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	10:00 フリートレーニング インストラクター不在	10:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 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 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 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 福島 嵩 難易度★ 強度♥~♥♥♥	11:00 自主練習&ミット2R 福島 嵩 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 フリートレーニング インストラクター不在	11:45class ends 12:00close		12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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 フリートレーニング インストラクター不在	14:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 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 初心者キックボクシング 岩淵 将大 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 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	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 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 ダイエットキックボクシング 天野 裕治 難易度★ 強度♥♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	18		
19	18:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットボクシング 釈迦 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♥	18:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥	※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。 ※11/3(金)、11/23(水)は18時までの営業です。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 釈迦 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥			20
21	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♥	21:00 初心者ボクシング 釈迦 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♥	21:00 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 福島 嵩 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 釈迦 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 岩淵 将大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 福島 嵩 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ます、気軽に相談下さい！



**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！



**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！



**森脇 公三**

1982年11月27日(40)  
指導クラス:キック、フィジカル、MMA  
格闘技歴:15年  
格闘技で日本を健康に！



**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！



**福島 嵩**

1998年12月31日(24)  
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年柔道3年MMA  
格闘技で健康に



**釈迦**

1988年5月7日(35)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング1年  
皆さんと一緒に楽しくボクシングをしたいです！



**天野 裕治**

2004年9月17日(18)  
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  
よろしくお願いします！