



★ファイトフィット池袋東口 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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 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♥♥		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	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		
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♥♥♥	12:00open 12:10start	
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 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥	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 ルイ 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	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 ルイ 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♥♥	14:00 ボクシング無料体験限定 大野 兼資	14:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬
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 ルイ 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♥	15:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	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 ルイ 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小関 美穂 難易度★ 強度♥♥	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 小関 美穂 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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 初心者キックボクシング (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 観川 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 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 観川 雅史 難易度★ 強度♥♥	※祝日18時まで11月祝日3日、23日	
21	21:00 コンビネーションミット 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 旭 凌右(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		21
22	21:45class ends 22:00 close						22
23							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!

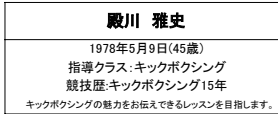
COMING SOON



小松 尊史

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!

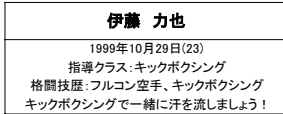
COMING SOON



殿川 雅史

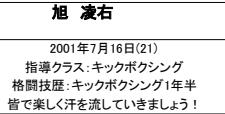
1978年5月9日(45歳)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング15年
キックボクシングの魅力をお伝えできるレッスンを目指します。

COMING SOON



伊藤 力也

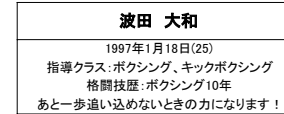
1999年10月29日(23)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



旭 凌右

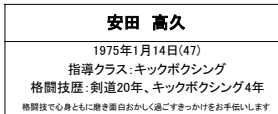
2001年7月16日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年半
皆で楽しく汗を流していきましょう!

COMING SOON



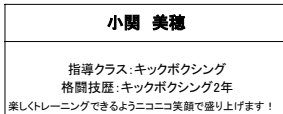
波田 大和

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!



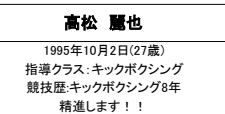
安田 高久

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く過ごすきっかけをお手伝いします



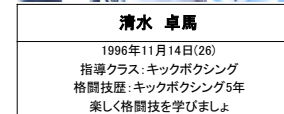
小関 美穂

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!



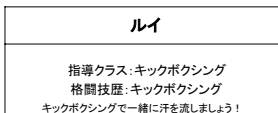
高松 麗也

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!!



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



ルイ

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
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!