



★ファイトフィット池袋西口 12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 ■総合格闘技 ■護身術 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	キックボクシング (初心者) 森島 公三 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 伊藤 龍 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 伊藤 力也 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	7
8	キックボクシング (ダイエット) 森島 公三 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 龍 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	8
9	キックボクシング 【無料体験限定】 森島 公三 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 伊藤 龍 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 伊藤 力也 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼	9
10	キックボクシング (ダイエット) 森島 公三 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 龍 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング (ダイエット) 森島 公三 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (自主練習&ミットR) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 福島 嵩 難易度★強度▼	11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 岡本 貴功 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 岡本 貴功 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 高田 晴一 難易度★強度▼	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		13
14	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 岡本 貴功 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 高田 晴一 難易度★強度▼			14
15	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 岡本 貴功 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 高田 晴一 難易度★強度▼			15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岡本 貴功 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 高田 晴一 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパーリングは禁止です。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。		16
17	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	護身術 (初心者) 岡本 貴功 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			17
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 天野 裕治 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度▼	12/31(日) 7:00~10:00 1/1(月) 休業 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業		18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパーリングは禁止です。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。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼			20
21	キックボクシング 【無料体験限定】 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度▼			21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 岩淵 将大 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 福島 嵩 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends		23:00 close		23			



岩瀬 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



赤池

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！