

# ★ファイトフィット池袋西口 1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▼	キックボクシング (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▼	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▼	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 (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」 (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」 (ダイエット) 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▼	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 (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) 「無料体験」 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(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 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) 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 (ダイエット) 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▼	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 (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(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 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 靖一 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 (コンビネーションミット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 高田 靖一 難易度★強度▼			14
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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」 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 高田 靖一 難易度★強度▼ミット1R			15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 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▼ミット1R	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) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 高田 靖一 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) 斧田 航 難易度★強度▼ミット1R	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)	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)	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 1/8(祝日)18:00までの営業 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 ※参加人数4人以上の場合、途中から参加された方のミットは持てない場合があります。		18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 斧田 航 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) 和田 拓也 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	19		
20	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★強度▼	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 (ダイエット) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 宮平 守太郎 難易度★強度▼			20
21	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 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 「無料体験限定」 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 宮平 守太郎 難易度★強度▼	21		
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 斧田 航 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) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 宮平 守太郎 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！



**宮平 守太郎**

1995年11月12日(27)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:総合格闘技歴8年  
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！



**和田拓也**

1992年06月30日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴8年  
楽しく格闘技しましょう！