



★ファイトフィット池袋東口 3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 ■その他 ■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 (モーニング) 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 高松 麗也 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 嵐士 難易度★強度▼	※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人以上の場合はミットは持てませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます	7	
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小松 偉史 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 伊藤 力也 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度▼ ミット1R		8	
9	キックボクシング (ダイエット) 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 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) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼		9	
10	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 高松 麗也 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】 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 嵐士 難易度★強度▼		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
10:30	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習			10:30
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	初級フィジカル 嵐士 難易度★強度♥♥♥	初級フィジカル 嵐士 難易度★強度♥♥♥		11	
							12:00open 12:10start	
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)	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)		ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度▼
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 安田 高久 難易度★強度▼ ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度▼		ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度▼
14	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼ ミット1R	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼		ボクシング 【無料体験限定】 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度▼
15	キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 大野 兼資 難易度★強度▼	14:30 自主練習	14:30 自主練習	
16	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小関 美穂 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼	
17	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 小関 美穂 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 萩野 勝美 難易度★強度▼	
						17:45class ends 18:00close		
19	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 波田 大和 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 殿川 雅史 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。		
20	キックボクシング (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 波田 大和 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 殿川 雅史 難易度★強度▼	営業時間のお知らせ 3/20水曜日7:00-18:00		
21	キックボクシング(ダイエット) 石司 晃一	ボクシング(初心者) 野呂 宗弘	キックボクシング(ダイエット) 大野 兼資	ボクシング(初心者) 波田 大和	キックボクシング(ダイエット) 尾 凌石			
21:30	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習			
22							21:45class ends 22:00 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!

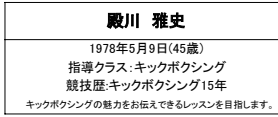
COMING SOON



小松 博史

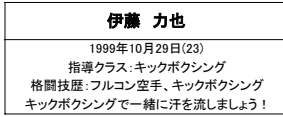
1997年11月18日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年
基礎からの指導丁寧に教えていきます!

COMING SOON



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。



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

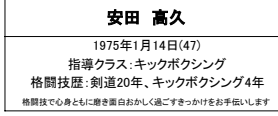
2001年7月16日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年半
皆で楽しく汗を流していきましょう!

COMING SOON

波田 大和

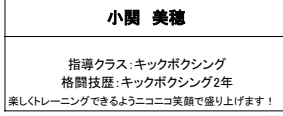
1997年1月18日(25)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
あと一歩追い込めないときの力になります!

COMING SOON



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楽しく過ごさっ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!!

萩野 勝美

2002年4月15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
基礎からしっかりやって強くなりましょう!

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!

石司 晃一

1987年2月26日(36)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:合計22年 第9FIDEEPVバンタム級チャンピオン
格闘技を楽しんでやりましょう!