

★ファイトフィット池袋西口 4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) 福島 嵩 難易度★強度▼	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) 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 (コンビネーションミット) 森島 公三 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) 森島 公三 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 (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 「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」 (コンビネーションミット) 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」 森島 公三 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) 森島 公三 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) 「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) 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) 難易度★強度▼	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) 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) 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) 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) 難易度★強度▼ミット1R	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ズ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。 4/29(月) 祝日18:00までの営業		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▼	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)			17
18	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▼	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)	※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▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	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) 和田 拓也 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▼			19
20	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 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▼	ボクシング (コンビネーションミット) 野呂 宗弘 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 (初心者) 岩淵 将大 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▼	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 (ダイエット) 野呂 宗弘 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 「無料体験限定」 岩淵 将大 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▼	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) 野呂 宗弘 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) 岩淵 将大 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ています、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!



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!



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



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!