



# ★ファイトフィット池袋西口 5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) 森脇 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) 森脇 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) 森脇 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) 森脇 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 (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」 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」 森脇 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」 森脇 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) 森脇 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) 森脇 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) 森脇 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) 森脇 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」 奔田 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▼			15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 奔田 航 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	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▼	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。  祝日 18:00までの営業 5/3(金) 5/6(月)  ※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。		16
17	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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▼	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)			18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 奔田 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) 奔田 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」 奔田 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) 奔田 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

# ファイトフィット池袋西口 インストラクター紹介

店舗代表 岩淵 将大

1985年4月26日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜20:00~23:00、金曜19:00~23:00  
格闘技歴:11年  
一言:格闘技全般なんでも聞いてください。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



高田 靖一

1985年12月10日(38)  
指導クラス:キックボクシング、ボディメイク  
指導時間:  
金曜13:00~17:00  
格闘技歴:21年  
一言: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(24)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~17:00  
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング  
一言:キックボクシングで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  
指導時間:  
水曜19:00~23:00  
格闘技歴:ボクシング10年  
一言: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(41)  
指導クラス:キック、フィジカル、MMA  
指導時間:  
月曜7:00~12:00、水曜7:00~12:00  
格闘技歴:16年  
一言:格闘技で健康に!



岡本 貴功

1993年12月24日(30)  
指導クラス:ボクシング、ヨガ、護身術  
指導時間:  
水曜12:00~17:00  
格闘技歴:合気道10年、総合4年、ヨガ4年  
一言:健康に充実した人生のお手伝いを致します!



和田 拓也

1992年06月30日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜19:00~23:00  
格闘技歴:9年  
一言:楽しく格闘技しましょう!



福島 嵩

1998年12月31日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜00~19:00、金曜7:00~12:00  
土曜7:00~12:00、日曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング9年柔道3年MMA  
一言:格闘技で健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net