



★ファイトフィット池袋東口 6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っ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	10:30 自主練習	10:30 自主練習	10:30 自主練習	10:30 自主練習	11		
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♥♥♥	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) 星野 侑太 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) 星野 侑太 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▼	14:30 自主練習	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 侑太 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	キックボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼
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▼	ボクシング (有酸素) 星野 侑太 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) 星野 侑太 難易度★強度▼
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 (初心者) ルイ 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング (ダイエット) 若林 龍翔 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▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 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) 若林 龍翔 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▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 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 6月の祝日営業はありません。	
21	キックボクシング(ダイエット) 若林 龍翔	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	キックボクシング(ダイエット) ルイ	キックボクシング(ダイエット) 尾 凌石	21:30 自主練習	
22	21:30 自主練習					21:30 自主練習	
22	21:45class ends 22:00 close					22	
23	23					23	

ファイトフィット池袋東口 インストラクター紹介

店舗代表 嵐士



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



1994年5月15日(29)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 水曜19:00-22:00、木曜19:00-22:00、土曜7:00-12:00
資格取得 1年
戦績 4戦4勝2敗、タイトルランキング、±NET2018年度新人王
一言、怪獣には勝てず怪獣を倒す！美脚NO.1！



Coming Soon

大野 兼寛

1988年5月19日(34)
指導クラス、ボクシング、キックボクシング
指導時間 水曜19:00-22:00、木曜19:00-22:00、土曜12:00-18:00
資格取得 1年
タイトルランキング 2018年全日本新人王、2019M4ランカー
一言、ボクシングを愛しめましょ！
戦績NO.1！

野呂 兼弘

指導クラス、ボクシング
指導時間 火曜12:00-22:00、土曜12:00-22:00
一言、全力で戦える選手を必ず育成してまいります！
美脚NO.1！

小松 輝史

1997年11月18日(26)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜7:00-12:00
資格取得 2年、空手、空手の指導3年
一言、基礎からの指導丁寧に教えていきます！
美脚NO.1、アムアムTKOJ！

殿川 雅史

1978年9月8日(45歳)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 全無
資格取得 1年
一言、キックボクシングの魅力を伝えたい！
美脚NO.1、アムアム



Coming Soon



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkoj.net

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19:00-22:00
資格取得 1年
一言、キックボクシングで一生懸命頑張りたい！
美脚NO.1！

旭 凌右

2001年7月18日(21)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 全無
資格取得 1年
一言、想いで戦える選手を必ず育成してまいります！
美脚NO.1！

星野 侑太

2003年12月8日(20)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 全無
資格取得 1年
一言、想いで戦える選手を必ず育成してまいります！
美脚NO.1！



安田 高久

1972年1月14日(47)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜12:00-18:00
資格取得 2年、空手、空手の指導4年
一言、教習員で心身ともに成長
頑直心で戦える選手を必ず育成してまいります！
美脚NO.1！



小園 美穂

指導クラス、キックボクシング
指導時間 土曜12:00-18:00
資格取得 1年
一言、楽しんでもらえるレッスンを提供してまいります！
美脚NO.1！

Coming Soon



高松 麗也

1995年10月14日(28歳)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 全無
資格取得 1年
一言、楽しんでもらえるレッスンを提供してまいります！
美脚NO.1！

若林 龍翔

2003年10月8日(21)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 全無
資格取得 1年
一言、楽しんでもらえるレッスンを提供してまいります！
美脚NO.1！



ルイ

指導クラス、キックボクシング
指導時間 木曜19:00-22:00
資格取得 1年
一言、キックボクシングで一生懸命頑張りたい！
美脚NO.1！