



# ★ファイトフィット池袋西口 7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2R) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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	フレックスクラス (初心者) 星野 侑太 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 「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	キックボクシング (初心者) 星野 侑太 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▼	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	ボクシング (有酸素) 星野 侑太 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 (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) 福島 嵩 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) 高田 靖一 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▼			16
17	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」 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)	※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。		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)	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度▼			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▼	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 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) 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▼	※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。		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 (コンビネーションミット) 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▼	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼	※フレックスクラスは音楽に合わせてのストレッチクラスのため自主練習、サンドバッグ禁止になります。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岩淵 将大 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 和田 拓也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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 岩瀬 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19:00~23:00、金曜19:00~23:00  
格闘技歴:11年 美腿No.1  
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 ボディメイクNO.1  
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ます 気軽に相談下さい!



**伊藤 力也**  
1999年10月29日(24) モノマネ(殿川さん)NO.1  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 木曜7:00~16:00  
格闘技歴:フルコン選手、キックボクシング  
一言:キックボクシングで一輪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 八方美人NO.1  
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、ファンジカル、MMA  
指導時間: 月曜7:00~12:00、水曜7:00~12:00  
格闘技歴:16年、ボジティブNO.1  
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 柔術技術指導NO.1  
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:24年  
一言:楽しく格闘技しましょう! ミットNo.1



**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7:00~18:00、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! 脳筋NO.1!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



**星野 伶太**  
2003年12月9日(20)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 月曜13:00~16:00  
格闘技歴:キックボクシング  
一言:あきらめず頑張りましょう! 癒し系NO.1



**斧田 航**  
1983年8月9日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 月曜16:00~23:00  
格闘技歴:Mエタイ3年  
一言:キックボクシングで健康な身体作りを、優しきNo.1