



★ファイトフィット池袋東口 7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	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
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	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)	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▼	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】 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	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▼	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 7/15(月)祝日営業7:00~18:00	
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	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習		
22	21:45class ends 22:00 close						
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
金曜7:00-12:00
資格取得 15年
戦績 4戦4勝2敗 タイトルランキング 1位(NET2018年度新人王)
一言、後輩には高をうけましよう！ 美腿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 14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、ボクシングを楽しく見ましよう！
新米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、
資格取得 1年
一言、全力で戦える相手とぶつかり挑戦してもらいます！
新人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(学生)、2年(社会人)2年
一言、基礎からの指導丁寧に教えていきます！
新米レベルアップNO.1！

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
全日無休
資格取得 キックボクシング15年
戦績 20勝
一言、キックボクシングの魅力を伝えたいレッスンを目指します。
美腿NO.12アング



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 フルコンボ、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てみましよう！
モマネ(鏡川さん)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
全日無休
資格取得 キックボクシング1年半
一言、想で楽しくトレーニングをしてみましよう！
美腿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
全日無休
資格取得 キックボクシング
一言、楽しくトレーニングをしてみましよう！
美腿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 空手、キックボクシング4年
戦績 1年
一言、新米指導で心身ともに成長を
面白おかしく楽しんで、楽しく汗を流してみましよう
指導時間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 キックボクシング2年
一言、楽しくトレーニングで心身ともに成長を促り上げます！
盛り上げNO.1！



Coming Soon

高松 麗也

1995年10月24日(28歳)
指導クラス、キックボクシング
指導時間
全日無休
資格取得 キックボクシング2年
戦績 2戦1勝1敗(2020年6月)
一言、楽しんでトレーニングをしてみましよう！
美腿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
全日無休
資格取得 キックボクシング2年
一言、楽しくトレーニングをしてみましよう
新米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緒に汗を流してみましよう！
基本全額NO.1！