



★ファイトフィット池袋西口 8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) 嵐士 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) 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) 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▼	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」 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▼	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」 嵐士 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▼	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) 嵐士 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) 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▼	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 (初心者) 星野 伶太 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 「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 伶太 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 伶太 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 (初心者) 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) 伊藤 力也 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。		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)	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 力也 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
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」 池端 孝夫 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) 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 (初心者) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 池端 孝夫 難易度★強度▼	営業時間のお知らせ 8/12(月)祝日営業7:00~18:00 8/13(火)~8/16(金)は、 「7:00~18:00」までの 営業時間となります。		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) 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) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 池端 孝夫 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。		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」 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」 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 池端 孝夫 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) 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) 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 池端 孝夫 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 嵐士

1994年5月15日(29)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:木曜17:00~12:00
 格闘技歴:12年
 戦績:6戦4勝2敗 タイトルランキング-U-NEET2018年度新人王
 一言:怪表には気をつけましょう!
 美顔NO.1



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13:00~22:00
 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、総合格闘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!

COMING SOON

池端 孝夫

1978年1月24日(46)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:金曜19:00~23:00
 格闘技歴:キックボクシング4年空手10年
 戦績:キックボクシング9戦6勝3敗
 空手極真空手初段、全日本大会出場
 一言:お会いできることを楽しみにしております!
 蹴り技指導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、
 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す!
 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エイト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