



# ★ファイトフィット池袋東口 9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 博史 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▼	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 福島 嵩 難易度★強度▼	<p>※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たせませんのでご了承ください。 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</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>	7	
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小松 博史 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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 福島 嵩 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 博史 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▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 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▼		9	
10	キックボクシング 「無料体験限定」 小松 博史 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▼	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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▼		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	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 博史 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▼	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 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▼		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▼	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▼	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▼	※祝日は18時までの営業時間となります。 9月の祝日は9/16(月)、9/23(月)です。		
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	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)			
	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 塚原 健二

1982年12月8日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
水曜 7:00-12:00  
格闘技系:キックボクシング4年  
一言: 笑顔で頑張ろう!  
犬好きNO.1!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



大野 兼寛

1988年9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、土曜 12:00-18:00  
格闘技系:14年  
タイトル:ランニング 2018年全日本選手権MMAランカー  
一言:ボクシングを楽しみましょう!  
新卒NO.1!



野呂 素弘

指導クラス:ボクシング  
指導時間  
火曜 12:00-22:00、  
格闘技系:1年  
一言:全力で取り組む選手を必ず応援させていただきます!  
犬好き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  
格闘技系:実力者1年、空手の指導3年  
一言:基礎からの選手を必ず応援させていただきます!  
新卒レベルNO.1!

Coming Soon



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 7:00-12:00  
格闘技系:フライング空手、キックボクシング1年  
一言:キックボクシングと一緒に楽しんでほしいです!  
モマネ(観川さん)NO.1!

Coming Soon



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  
月曜 12:00-18:00  
格闘技系:キックボクシング1年  
一言:楽しんでほしいです!  
新卒NO.1!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



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  
格闘技系:空手、キックボクシング4年  
格闘技系:1年  
一言:笑顔で頑張ろう!  
誰がの心も奪い取りたいです!  
格闘技系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  
格闘技系:キックボクシング1年半  
一言:楽しんでほしいです!  
盛り上げNO.1!

Coming Soon



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  
月曜 12:00-18:00  
格闘技系:空手1年、キックボクシング2年  
一言:楽しんでほしいです!  
格闘技系NO.1!



ルイ

指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
木曜 12:00-18:00  
格闘技系:1年  
一言:キックボクシングと一緒に楽しんでほしいです!  
基本NO.1!



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  
水曜 12:00-18:00  
格闘技系:1年  
職歴:6戦4勝2敗 タイムリ:ランニング ↓NET2018年度新人王  
一言:後輩には気をつけてほしいです!  
笑顔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 12:00-12:00  
格闘技系:キックボクシング1年、柔道3年MMA  
一言:笑顔で頑張ろう!  
笑顔NO.1!