



# ★ファイトフィット池袋東口 10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▼▼	※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	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▼ 10:30 自主練習	キックボクシング 「無料体験限定」 高松 麗也 難易度★強度▼ 10:30 自主練習	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 力也 難易度★強度▼ 10:30 自主練習	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼ 10:30 自主練習	キックボクシング 「無料体験限定」 福島 嵩 難易度★強度▼ 10:30 自主練習	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10	
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▼▼	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 伶太 難易度★強度▼	12	
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 伶太 難易度★強度▼	13	
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▼ 14:30 自主練習	キックボクシング 「無料体験限定」 星野 伶太 難易度★強度▼ 14:30 自主練習	14	
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▼	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 (初心者) 星野 伶太 難易度★強度▼	15	
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 伶太 難易度★強度▼	16	
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) 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) 大野 兼資 難易度★強度▼▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小関 美穂 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 星野 伶太 難易度★強度▼	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)	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		18	
19	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度▼▼	ボクシング (初心者) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	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。		19	
20	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 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。 10月の祝日は10/14(月)です。		20	
21	ボクシング(ダイエット) 塚原 健二 21:30 自主練習	ボクシング(初心者) 野呂 宗弘 21:30 自主練習	ボクシング(ダイエット) 大野 兼資 21:30 自主練習	キックボクシング(ダイエット) ルイ 21:30 自主練習	キックボクシング(ダイエット) 旭 凌右 21:30 自主練習			21	
22	21:45class ends 22:00 close								22
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 塚原 健二

1983年12月8日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 月曜18:00~22:00、水曜7:00~12:00  
格闘技歴:ボクシング1年  
一言:格闘技で健康に!  
スタイルNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



大野 兼貴

1988年5月10日(34)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間: 水曜18:00~22:00、金曜13:00~18:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:14年  
タイトル/ランキング:2回全日本王者、元WBAランカー  
一言:ボクシングを楽しみましょう!  
格闘No.1



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング  
指導時間: 火曜15:00~20:00、金曜12:00~18:00  
格闘技歴:25年  
一言:全力で殴る快楽を是非も堪能してもらいます!  
人格No.1



小松 博史

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  
格闘技歴:20年  
一言:基礎からの指導丁寧に教えていきます!  
基礎レベルNo.1以上1700!



Coming Soon

殿川 雅史

1979年5月9日(45歳)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 金曜18:00~21:00  
格闘技歴:キックボクシング15年  
戦績:33戦無敗  
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。  
美脚No.1エアラング!

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.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7:00~12:00  
格闘技歴:2年  
一言:キックボクシングを一緒に楽しみたい!  
モバマネ(観川さん)No.1



旭 凌右

2001年7月16日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 金曜21:00~23:00  
格闘技歴:1年  
一言:皆で楽しく手を洗っていきましょう!  
美意識No.1



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: 日曜12:00~18:00  
格闘技歴:2年  
一言:おもしろく格闘技を体験してください!  
美し系No.1



安田 高久

1975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13:00~18:00  
格闘技歴:約20年  
一言:格闘技で人生を楽しく!  
面白おかしく盛りだくさんをお楽しみします  
健康名門No.1



小関 美穂

指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 土曜18:00~18:00  
格闘技歴:2年  
一言:楽しくトレーニングできるようなニコニコ笑顔で盛り上げます!  
盛り上げNo.1



高松 麗也

1965年10月2日(28歳)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 月曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング5年  
戦績:17戦6勝6敗6分  
一言:精進します!  
爽やかNo.1



ルイ

指導クラス:キックボクシング  
指導時間: 水曜18:00~22:00  
格闘技歴:2年  
一言:キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!  
基本全額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18:00  
格闘技歴:12年  
戦績:6戦4勝2敗、タイトル/ランキング:J-NET2018年度新人王  
一言:怪我には気を付けましょう! 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: 金曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング5年、柔道3年MMA  
一言:格闘技で健康に! 脳筋No.1!

