



★ファイトフィット池袋東口 11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♥ ミット1R	キックボクシング (モーニング) 高松 麗也 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (モーニング) 伊藤 力也 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 難易度★強度♥ ミット1R	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	※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 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♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥ ミット1R	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♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度♥♥ ミット1R			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♥	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 博史 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) 高松 麗也 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) 伊藤 力也 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 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) 福島 嵩 難易度★強度♥♥ ミット1R	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♥ ミット1R	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♥ ミット1R	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♥ 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 (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度♥ ミット1R	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♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥ ミット1R	13
14	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ ミット1R	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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」 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♥♥ ミット1R	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 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	14
						14:30 自主練習	14:30 自主練習	
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♥	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♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥ ミット1R	15
16	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ ミット1R	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (初心者) 嵐士 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小関 美穂 難易度★強度♥♥ ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥ ミット1R	16
17	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 野呂 宗弘 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度♥♥ ミット1R	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♥♥ ミット1R	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♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 塚原 健二 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♥ ミット1R	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♥♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 野呂 宗弘 難易度★強度♥♥ ミット1R	ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 殿川 雅史 難易度★強度♥♥ ミット1R	※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♥ ミット1R	ボクシング (有酸素) 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♥ ミット1R	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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 殿川 雅史 難易度★強度♥ ミット1R	※有酸素ボクシングは、音楽をかけ、音に合わせてボクシングの動きで身体を動かしていくクラスです。 有酸素ボクシング中はサウンドバック、縄跳びなど、大きな音を出す自主練習は禁止となります。		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	※祝日は18時までの営業時間となります。 11月の祝日は11/4(月)、11/15(金)です。		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19:00~22:00、水曜7:00~12:00
日曜12:00~18:00
格闘技歴:ボクシング7年
格闘技で健康に1
スマイル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19:00~22:00、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:元WBAランカー
一言:ボクシングを楽しくしましょう!
格闘No.1



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング
指導時間: 火曜19:00~22:00、格闘技歴:5年
一言:全力でやる体たぎりを堪能してもらいます!
入道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:2016年5年 選手時代の指導3年
一言:基礎からの指導丁寧に教えていきます!
基礎:スマイルNo.1以上(17No.1)



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19:00~21:00
格闘技歴:キックボクシング15年
格闘技:3回戦
一言:キックボクシングの魅力を伝えたいレッスンを目標します。
笑顔No.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10

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:フリースタイルキックボクシング
一言:キックボクシングを一緒に楽しみたい!
モママネ(殿川さん)NO.1



旭 凌右

2001年1月16日(21)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 金曜21:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング1年半
一言:皆で楽しく手を洗っていきましょう!
実業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: 水曜7:00~12:00
格闘技歴:キックボクシング8年 柔道3年 MMA
一言:格闘技で健康に1編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:剣道20年、キックボクシング4年
格闘技:1戦1勝0敗
一言:格闘技で1身をお守り
面白おかしく楽しく練習をお手伝いします
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16:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:楽しくトレーニングできるように笑顔で盛り上げます!
盛り上げNo.1



高松 麗也

1995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
格闘技:総合格闘技6回6分
一言:精進します!
爽やか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13:00~18:00
格闘技歴:15年
格闘技:6戦4勝2敗
タイトル/ランキング:J-NET2018年度新人王
一言:格闘には真をつけます! 笑顔No.1



ルイ

指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜19:00~22:00
格闘技歴:2年
一言:キックボクシングで一緒に汗を流しましょう!
基本全額No.1

