



★ファイトフィット池袋東口 1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
	7:00open 7:10start						
7	キックボクシング (モーニング) 小松 淳史 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たせ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	
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小松 淳史 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		
9	キックボクシング (ダイエット) 小松 淳史 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		
10	キックボクシング 「無料体験限定」 小松 淳史 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!!	
	10:30 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 淳史 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	
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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 宮平 守太郎 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
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(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」 宮平 守太郎 難易度★強度▼ ミット1R	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
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) 塚原 健二 難易度★強度▼▼ ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 宮平 守太郎 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
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」 塚原 健二 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 塚原 健二 宮平 守太郎 難易度★強度▼ ミット無し	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼ ミット1R
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 (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 (ダイエット) 宮平 守太郎 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
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(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 (自主練習&ミット2R) 宮平 守太郎 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▼
18	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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(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) ルイ 難易度★強度▼▼ ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 塚原 健二 難易度★★強度▼▼ ミット1R	17:45class ends 18:00close	
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) 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) 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。 ※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	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」 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」 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		
21	ボクシング(ダイエット) 塚原 健二	ボクシング(初心者) 野呂 宗弘	ボクシング(ダイエット) 塚原 健二	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) 旭 凌右		
	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	【年末年始の営業時間】 1/1(水)休館日 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業 ※祝日は18時までの営業となります。 1月の祝日は1/8(月)です。	
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

1985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18:00~22:00、木曜17:00~22:00、金曜18:00~19:00
格闘技歴:ボクシング7年
資格: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: 日曜12:00~16:00
格闘技歴:14年
タイトル/ランキング:2回ランキング王者、JWB/A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15:00~22:00、
格闘技歴:25年
一言:全力でやる体作りを一緒に頑張ってもらいます!
ランカー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17:00~19:00
格闘技歴:25年(ボクシング) 3年(柔道) 3年(MMA)
一言:基礎からの指導丁寧に教えていきます!
格闘:スーパーファイトNo.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:3回無敵
一言:キックボクシングの魅力を伝えたい。レッスンを目標にします。
実力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17:00~19:00
格闘技歴:プロボクシング1年
一言:キックボクシングを一緒に楽しみたい!
モリマネ(殿川さん)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19:00~22:00
格闘技歴:プロボクシング1年
一言:皆で楽しく手を洗っていきましょう!
実力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17:00~19:00
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編成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:創設20年、キックボクシング4年
格闘:1戦1勝0敗
一言:格闘技で自分の健康を
面白おかしく楽しく身につけていきましょう
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: 日曜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ニコニコ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17:00~19:00
格闘技歴:キックボクシング5年
格闘:柔道17歳(60kg)6分6分
一言:頑張ります!
興味が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18:00~19:00
格闘技歴:15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:格闘には真をつけます! 笑顔No.1



Coming Soon

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:キックボクシングで一緒に汗を流しましょう!
基本全額No.1



宮平 守太郎

1995年11月12日(28)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間: 土曜12:00~18:00
格闘技歴:2年
戦績:プロMMA 1戦4勝3敗
一言:楽しく格闘技を学びましょう!
フィジカルNo.1

