



★ファイトフィット池袋西口 1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			
	7:00open 7:10start									
7	キックボクシング (初心者) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 森脇 公三 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) 嵐士 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	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♥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	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♥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 (ダイエット) 嵐士 難易度★★強度♥ミット1R	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♥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	9		
10	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 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	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 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(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 (ダイエット) 福島 嵩 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		
11	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 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(ダイエット) 嵐士 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) 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♥	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♥ミット1R	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 侑太 難易度★強度♥ミット無	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	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♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 嵐士 難易度★強度♥ミット1R	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 侑太 難易度★強度♥ミット1R	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♥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	キックボクシング 「無料体験限定」 嵐士 難易度★強度♥					14
15	ボクシング (有酸素) 星野 侑太 難易度★強度♥ミット無	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	総合格闘技 (初心者) 岡本 貴功 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 伊藤 力也 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					15
16	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 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	キックボクシング (ダイエット) 岡本 貴功 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	フリートレーニング (インストラクター不在)	※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。 ※祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始の営業時間 12/31(火)12:00~15:00 1/1(水)12:00~15:00 1/2(木)休館日 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業 ※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。 ※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。		16		
17	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 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)	フリートレーニング (インストラクター不在)					18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 斧田 航 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) 野呂 宗弘 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R			19		
20	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 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	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♥♥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	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥♥ミット1R			20		
21	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 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 (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 「無料体験限定」 伊藤 力也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R			21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ルイ 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) 伊藤 力也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 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7:00~12:00金曜7:00~16:00
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



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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:ムエタイ3年
一言:キックボクシングで健康な身体作りを、優しさNo.1



伊藤 力也

1995年10月29日(24)、モ/マネ(戦川さん)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:フルコンタクトキックボクシング
一言:キックボクシングと一緒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、フィジカル、MMA
指導時間:
月曜7:00~12:00、水曜7:00~12:00
格闘技歴:16年 ポジティブ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 基礎技術指導NO.1
格闘技歴:合気道10年、総合4年、空手4年
一言:健康に充実した人生のお手伝いを致します!



ルイ

指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜19:00~23:00
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!
基本全部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.!!

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しょう!
癒し系NO.1



箱上 一樹

2001年9月7日(23)
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
一言:あきらめず頑張りましょう!
顔面偏差値NO.1