



# ★ファイトフィット池袋西口 3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 (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) 森脇 公三 難易度★★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 嵐士 難易度★★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 嵐士 難易度★★強度♥ミット無し	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) 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 (初心者) 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) 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 (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) 福島 嵩 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♥ミット無し	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 「無料体験限定」 岡本 貴功 難易度★強度♥	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	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 「無料体験限定」 嵐士 難易度★強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		14
15	ボクシング (有酸素) 星野 侑太 難易度★強度♥ミット無し	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	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) 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!!
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) ルイ 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) 岡本 貴功 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 楢原 隆之 難易度★強度♥♥ミット1R	※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。				
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」 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)	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 (ダイエット) 楢原 隆之 難易度★強度♥♥♥ミット1R			※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。		
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) 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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。
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	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 (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。				
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 (初心者) 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) 難易度★強度♥♥♥ミット1R			※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。		
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 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) 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	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) 難易度★強度♥ミット1R					※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。
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♥	21:45class ends 22:00 close	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) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	※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。 3/20(木)7:00~18:00  ※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た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。				
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(30)  
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:怪我には気をつけましょう!  
笑顔NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



斧田 航

1983年8月9日(41)  
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、優先No.1



星野 伶太

2003年12月9日(21)  
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



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(42)  
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 ボジテップNO.1  
一言:格闘技で健康に!



岡本 貴功

1993年12月24日(31)  
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  
木曜13:00~22:00 基礎技術指導NO.1  
格闘技歴:合気道10年、総合4年、ヨガ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!  
基本全部NO.1



福島 嵩

1998年12月31日(26)  
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



榎原 隆之

1982年4月23日(42)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜16:00~18:00  
格闘技歴:4年  
一言:格闘技で健康に! 笑顔No.1