



# ★ファイトフィット池袋東口 4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	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 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	
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	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(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) 塚原 健二 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♥	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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	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	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)	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	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	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(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(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」 ルイ 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	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度♥ ミット1R
14	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 (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 (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) ルイ 難易度★強度♥♥ ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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♥
15	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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♥	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 (初心者) 塚原 健二 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
16	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	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	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) 塚原 健二 難易度★強度♥♥ ミット無し	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	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) 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)	キックボクシング (初心者) ルイ 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) 塚原 健二 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 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	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	
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ワーは禁止です。 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。	
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♥ ミット無し	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	※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。	
21	ボクシング(ダイエット) 塚原 健二 ミット1R	ボクシング(初心者) 野呂 宗弘 ミット1R	ボクシング(ダイエット) ミット1R	キックボクシング(ダイエット) ルイ ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 旭 凌右 ミット1R	※祝日は18時までの営業となります。 4月の祝日は4/29(火)です。	
	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		
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

1983年12月8日(41)  
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、18:00~22:00  
木曜7:00~12:00、土曜日12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング7年  
格闘技で観戦に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(36)  
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:14年  
タイトル/ランニング:JWSJWBA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:全力でやる快活さをぜひ堪能してもらいます!  
ハジメメNO.1



小松 博史

1997年11月18日(27)  
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(学生 3年)の指導3年  
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(7NO.1)



蔵川 雅史

1979年5月9日(46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回戦後  
一言:キックボクシングの魅力をお伝えできるレッスンを目指します。  
格闘NO.1(2アング)



ルイ

2003年11月15日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜13:00~22:00、金曜13:00~18:00  
格闘技歴:2年  
一言:キックボクシングを一緒に汗を流しましょう!  
基本全部NO.1



旭 凌右

2001年7月16日(23)  
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(学生)  
一言:皆で楽しく手を洗っていきましょう!  
美意識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:  
金曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング8年(学生3年)MMA  
一言:格闘技で観戦に1編成NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



嵐士

1984年5月15日(30)  
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:12年  
戦績:6戦4勝2敗 タイトル/ランニング:J-NET2018年度新人王  
一言:格闘には真をつけます! 笑顔NO.1



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

1986年10月2日(28歳)  
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6年  
戦績:強豪17戦6勝6敗6分  
一言:前進します!  
爽やかNO.1