



★ファイトフィット池袋東口 7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		7
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			8
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			9
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
	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		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) 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	12
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」 谷口 敦弥 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	13
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) 谷口 敦弥 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♥	14
						14:30 自主練習	14:30 自主練習	
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」 谷口 敦弥 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	15
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 (初心者) 谷口 敦弥 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	16
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)	ノーギ柔術 谷口 敦弥 難易度★強度♥ ミット無し	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♥	17
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		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) 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。		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♥ 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) 殿川 雅史 難易度★強度♥ ミット1R			20
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 凌志 ミット1R	※祝日は18:00までの営業となります。 7月の祝日は7月21日です。		21
	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							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(41)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
月曜13:00～22:00、水曜7:00～12:00、18:00～22:00
火曜12:00～12:30、土曜12:00～18:00
格闘技歴:ボクシング7年
一言:格闘技で健康に！
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(37)
指導クラス:ボクシング/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/ランキング:全日本王者1、元WBAランカー
一言:ボクシングを楽しくしましょう！
新卒No.1



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング
指導時間:
火曜12:00～22:00
格闘技歴:1年
一言:全力でやる気とやる気を持ってもらいます！
ハグ最良No.1



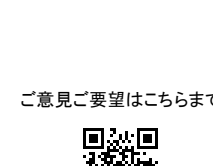
小松 博史

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:実年齢より3年上の指導3年
一言:基礎からの指導丁寧に教えていきます！
長寿バーニアル最良No.1



殿川 雅史

1979年5月9日(47歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜18:00～21:00
格闘技歴:キックボクシング15年
格闘技歴:33歳未満
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。
発表No.1エディット



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

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18:00～22:00
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年半
一言:皆で楽しく汗を流していきましょう！
実意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9年柔道3年MMA
一言:格闘技で健康に！編成No.1



谷口 敏弥

2002年9月17日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜18:00～18:00
格闘技歴:全格闘技3年
一言:基礎から丁寧に教えます！
丁寧さNo.1



嵐士

1994年5月15日(31)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜18:00～18:00
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



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(29歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜18:00～18:00
格闘技歴:キックボクシング6年
戦績:2勝17敗6KO6敗6分
一言:頑張ります！
爽やかNo.1

