



★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	キックボクシング (モーニング) 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 高松 麗也 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 嵐士 難易度★強度▼	※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 偉史 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	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		8		
9	キックボクシング (ダイエット) 小松 偉史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼		9		
10	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 偉史 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▼	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▼		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			10	
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 偉史 難易度★強度▼	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▼	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▼	初級フィジカル 嵐士 難易度★強度♥♥♥	初級フィジカル 嵐士 難易度★強度♥♥♥		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) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度▼	12
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▼	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▼	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▼		ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 難易度★強度▼	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) 【無料体験】 大野 兼資 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▼	キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度▼	14
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▼	キックボクシング 【無料体験限定】 嵐士 難易度★強度▼		14:30 自主練習	14:30 自主練習	15
16	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 嵐士 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小関 美穂 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼	16	
17	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嵐士 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(ダイエット) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 小関 美穂 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 萩野 勝美 難易度★強度▼	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)	ボクシング (ダイエット) 波田 大和 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 波田 大和 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 殿川 雅史 難易度★強度▼	※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。		19	
20	キックボクシング (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 波田 大和 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 殿川 雅史 難易度★強度▼	営業時間のお知らせ 4/29日曜日7:00-18:00		20	
21	キックボクシング(ダイエット) 石司 晃一	ボクシング(初心者) 野呂 宗弘	キックボクシング(ダイエット) 大野 兼資	ボクシング(初心者) 波田 大和	キックボクシング(ダイエット) 尾 凌石			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	
22	21:45class ends 22:00 close							22	
23								23	



大野 兼資

1988年5月10日(34)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
格闘技で日本を健康に!

COMING SOON



嵐士

1994年5月15日(29)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング8年、MMA3年
みなさんを笑顔に!!



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング9年
全力で殴る快感をたっぷり堪能してもらいます!

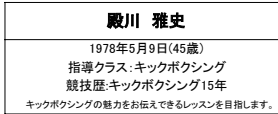
COMING SOON



小松 尊史

1997年11月18日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年
基礎からの指導丁寧に教えていきます!

COMING SOON



殿川 雅史

1978年5月9日(45歳)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング15年
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。



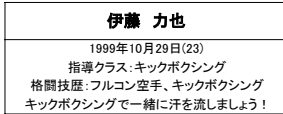
安田 高久

1975年1月14日(47)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
格闘技で心身ともに磨き面白おかしく盛り上げをお手伝いします



ルイ

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



伊藤 力也

1999年10月29日(23)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



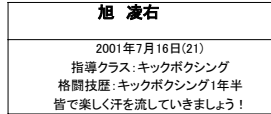
小関 美穂

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング2年
楽しくトレーニングできるようニコニコ笑顔で盛り上げます!



石司 晃一

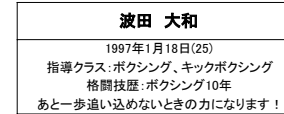
1987年2月26日(36)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:合計22年 第9FIDEEPVバンタム級チャンピオン
格闘技を楽しんでやりましょう!



旭 凌右

2001年7月16日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年半
皆で楽しく汗を流していきましょう!

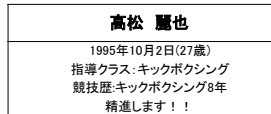
COMING SOON



波田 大和

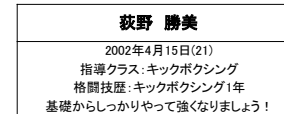
1997年1月18日(25)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
あと一歩追い込めないときの力になります!

COMING SOON



高松 麗也

1995年10月2日(27歳)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング8年
精進します!!



萩野 勝美

2002年4月15日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年
基礎からしっかりやって強くなりましょう!