



★ファイトフィット池袋東口 5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 博史 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 博史 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 博史 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 博史 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 博史 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) 星野 侑太 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) 星野 侑太 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】 星野 侑太 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】 大野 兼資 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▼	ボクシング (有酸素) 星野 侑太 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) 星野 侑太 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) 若林 龍翔 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) 若林 龍翔 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 【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 5/3(金)5/6(月)祝日18:00までの営業		20	
21	キックボクシング(ダイエット) 若林 龍翔	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	

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 嵐士



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



1994年5月15日(29)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜 18:00-22:00、水曜 18:00-22:00、金曜 7:00-12:00
指導経験 15年
戦績 4勝4勝2敗、タイトルワンマッチ、J-NET2018年度新人王
一言、怪我には気を付けてください！



Coming Soon

大野 兼寛

野呂 兼弘

小松 博史

嵐川 雅史

1988年5月10日(34)
指導クラス、ボクシング、キックボクシング
指導時間 水曜 18:00-22:00、金曜 12:00-18:00、土曜 12:00-18:00
指導経験 14年
タイトル/ワンマッチ、2014年全日本新人王、元WBAランカー
一言、ボクシングを楽しくしましょう！

指導クラス、ボクシング
指導時間 火曜 12:00-22:00、水曜 18:00-22:00
一言、全力で鍛える快感をたっぷり堪能してもらいます！

1997年11月18日(25)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜 7:00-12:00、水曜 7:00-12:00
一言、基礎から指導丁寧に教えていきます！

1978年9月9日(45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18年
戦績、52勝5敗
一言、キックボクシングの魅力を最大限に活かせるレッスンを提供します。



Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

伊藤 力也

旭 凌右

渡田 大和

1999年10月29日(24)
指導クラス、ボクシング、キックボクシング
指導時間 水曜 7:00-12:00
格闘技歴、フルコンタクト、キックボクシング
一言、キックボクシングで一緒に汗を流しましょう！

2001年7月18日(21)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 水曜 7:00-22:00
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す！

1997年1月18日(27)
指導クラス、ボクシング
指導時間 水曜 8:00-22:00
格闘技歴、ボクシング20年
一言、あと一歩強いになりたい方になります！



Coming Soon



安田 高久

小関 美穂

高松 麗也

若林 龍翔

1975年1月14日(47)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜 12:00-18:00
格闘技歴、空手20年、キックボクシング4年
一言、格闘技で心を鍛えたい方、顔面自衛術で怪盗さすかけを指導いたします

指導クラス、キックボクシング
指導時間 水曜 18:00-22:00
格闘技歴、キックボクシング2年
一言、楽しいトレーニングができるようコミュニケーションを高めたいです！

1996年10月2日(28歳)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 水曜 7:00-12:00
格闘技歴、キックボクシング1年
戦績、2勝1勝0勝0敗0分
一言、指導します！

2003年10月9日(21)
指導クラス、キックボクシング
指導時間 月曜 19:00-21:00
格闘技歴、空手11年、キックボクシング2年
一言、楽しくレッスンします！気持ちよく汗を流しましょう



ルイ

星野 祐太

指導クラス、キックボクシング
指導時間 水曜 12:00-18:00
一言、キックボクシングで一緒に汗を流しましょう！

2003年12月8日(20)
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、キックボクシング
一言、高気圧で指導いたします！