



# ★ファイトフィット戸塚 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 (金曜 8:00~23:00) 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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■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)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R | ボクシング<br>(モーニング)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R       | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R | 8:00open 8:10start                              |  |  | 7                                       |   |    |
| 8  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         |  |  | 8                                       |   |    |
| 9  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R |  |  | 9                                       |   |    |
| 10 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥           | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥           | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!  |  | 10                                      |   |    |
| 11 | キックボクシング<br>(初心者)<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R         | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>(初心者)<br>RYUICHI<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥      | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R         |  |  | 12:00open 12:10start                    |   | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       |  |  | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ | 12 |
| 13 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R              | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R            | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥      | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R  | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥  | 13                                      |   |    |
| 14 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R      | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥♥           | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R  | ボクシング<br>(有酸素)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥             | 14                                      |   |    |
| 15 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥         | ヨガ<br>Machiko<br>難易度★強度♥                        | ボクシング<br>(ダイエット)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥♥ミット1R           | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥♥ミット1R           | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥      | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥    | 15                                      |   |    |
| 16 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥         | ピラティス<br>Machiko<br>難易度★★強度♥                    | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R              | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R            | キックボクシング<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥♥           | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R  | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥♥ | 16                                      |   |    |
| 17 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥♥            | はじめてのピラティス<br>Machiko<br>難易度★強度♥                | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R              | ボクシング<br>(初心者)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥ミット1R            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | ボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>川戸 昌和<br>難易度★強度♥  | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥   | 17                                      |   |    |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                       | 17:45class ends 18:00close   |  | 18                                      |   |    |
| 19 | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥            | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥        | ボクシング<br>(有酸素)<br>照井 純一<br>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。<br>参加人数4人以上の場合はミットは持たせないのでご了承下さい。<br>また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。<br>※性別、体格差、手繰り中のミット受けはお断りする場合がございます。<br>祝日は18時までの営業になります。<br>4/29(月)<br>祝日18:00までの営業 |  | 19                                      |   |    |
| 20 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥♥               | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥♥       | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥     |  |  | 20                                      |   |    |
| 21 | ボクシング<br>(中級者向け)<br>長谷部 友和<br>難易度★★強度♥♥              | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥     |  |  | 21                                      |   |    |
| 22 | ボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>長谷部 友和<br>難易度★強度♥           | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥    | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥         | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥       | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥    |  |  | 22                                      |   |    |
| 23 |  |   |  |  |   |  |  |   |   | 23 |

22:45class ends 23:00 close

COMING SOON

**平山 隼**

2003年1月4日(22)  
指導クラス:キックボクシング、総合  
格闘技歴:総合格闘技2年  
一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。



**照井 純一**

1980年7月21日(43)  
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング  
格闘技歴:キックボクシング6年  
一緒に練習して上手くなりましょう！



**長谷部 友和**

1976年4月18日(47)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
格闘技歴:15年  
格闘技+体幹とストレッチで健康になりましょう！

COMING SOON

**RYUICHI**

1978年3月30日(45)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:少林拳法5年、キックボクシング2年  
楽しく指導します！



**Machiko**

1985年10月30日(38)  
指導クラス:ヨガ、体幹  
ヨガインストラクター  
体を動かして心も体も健康に過ごしましょう



**川戸 昌和**

1965年2月1日(59)  
指導クラス:ボクシング  
競技歴:ボクシング15年  
楽しみながら身体を鍛えましょう！