



# ★ファイトフィット戸塚 3月時間割★

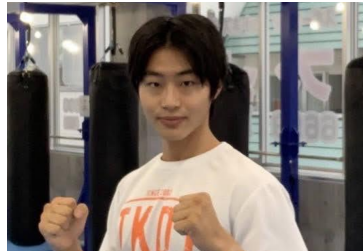
JR線「戸塚駅」から徒歩3分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7:00～23:00 土曜・日曜12:00～18:00(年中無休)

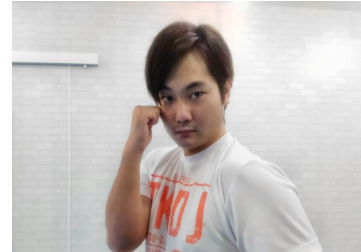
【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	※水曜日、金曜日11:00～12:00 自由練習 インストラクター不在になります。 ご迷惑おかけします。		7	
8	8:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 福岡 未来★(無料体験)			8	
9	9:00中級ダイエットキックボクシング 和田 拓也★★	9:00中級ダイエットキックボクシング 福岡 未来★★	9:00中級ダイエットキックボクシング 福岡 未来★★	9:00中級ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★★	9:00中級ダイエットキックボクシング 福岡 未来★★			9	
10	10:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	10:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 福岡 未来★	10:00 キック STEPUPクラス 福岡 未来★	10:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 菱沼 郷★	10:00 キック STEPUPクラス 福岡 未来★	※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。		10	
11	11:00 キック STEPUPクラス 和田 拓也★	11:00 キック STEPUPクラス 福岡 未来★	11:00 自由練習 ★	11:00 キック STEPUPクラス 菱沼 郷★	11:00 自由練習 ★			無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	
12	12:00 中級キックテクニック 和田 拓也★★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 中級キックテクニック 菱沼 郷★★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 菱沼 郷★	12:10 キッズキックボクシング 水口 健太★(体験優先)	12	
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 水口 健太★(無料体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 吉村 涼句★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 宮崎 響★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	14:00 ダイエットキックボクシング 水口 健太★	14	
15	15:00 初心者総合クラス 菱沼 郷★	15:00 初心者総合クラス 福岡 未来★	15:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 水口 健太★(無料体験)	15	
16	16:00 超寝技初心者 菱沼 郷★(無料体験)	16:00 コンディショニングヨガ Machiko★	16:00 キッズキックボクシング 菱沼 郷★(体験優先)	16:00 キッズキックボクシング 吉村 涼句★(体験優先)	16:00 超初心者キックボクシング 宮崎 響★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	16:00 ダイエットキックボクシング 水口 健太★	16	
17	17:00 寝技初心者 菱沼 郷★	17:00 パワーヨガ Machiko★★	17:00中級ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★★	17:00中級ダイエットキックボクシング 吉村 涼句★★	17:00中級ダイエットキックボクシング 宮崎 響★★	17:00 ボクシングSTEP UPクラス 菱沼 郷★	17:00 ボクシングSTEP UPクラス 水口 健太★	17	
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング SHU★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 吉村 涼句★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	・キッズクラスは小学生が対象です。 ・初回体験者限定は既存会員様のレッスンはありません。 ・ヨガクラスでのサンドバック、ミットはご遠慮ください。 ・女性インストラクター、怪我をしているインストラクター はミット受けをお断りする場合がございます。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング SHU★(無料体験)	20:00中級ダイエットキックボクシング 吉村 涼句★★	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	21:00 中級キックテクニック 菱沼 郷★★	21:00 初心者キックボクシング SHU★(無料体験)	21:00 初心者空手 吉村 涼句★	21:00 中級ボクシングテクニック 菱沼 郷★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	22:00 自由練習&ミット2R SHU★	22:00 30分キックボクシング吉村 涼句★ 22:30自由練習&ミット2R 吉村 涼句★	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	※新型コロナウイルス感染予防の為、 原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限 12名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		22	
23	22:45クラス終了 23:00close								23



**宮崎 響**

7月17日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手歴10年  
一緒に楽しくトレーニングしましょう!



**水口 健太**

1995年12月19日(26)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
格闘技歴:11年  
格闘技を通じて健康的になれる様に指導します



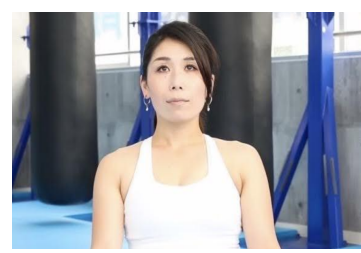
**和田 拓也**

1992年6月30日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング歴8年  
楽しく格闘技しましょう!



**福岡 未来**

2001年5月27日(21)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:空手歴9年 総合格闘技1年  
継続は力なり、理想の自分になりましょう



**Machiko**

1985年10月30日(36)  
指導クラス:ヨガ  
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



**吉村 涼旬**

1998年8月11日(23)  
指導クラス:空手、キックボクシング  
空手歴:15年  
丁寧に指導していきます!



**菱沼 郷**

1978年9月19日(43)  
指導クラス:キックボクシング、総合  
格闘歴:総合格闘技15年  
強く健康で幸せになりましょう!

# ★ファイトフィット戸塚 記載事項★

## 【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。  
※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間人数制限12名までとさせていただきます。  
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 ・11:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

火曜 ・11:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

水曜 ・10:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

木曜 ・11:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

金曜 ・10:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

土曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level.4)

日曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level.4)

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

- ※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。  
パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。
- ※お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。  
お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細はLINEアプリにてご確認ください。

菱沼郷  
SHU