



# ★ファイトフィット戸塚 9月時間割★

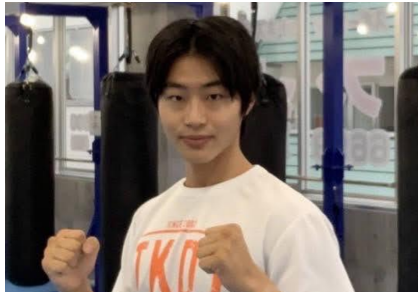
【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

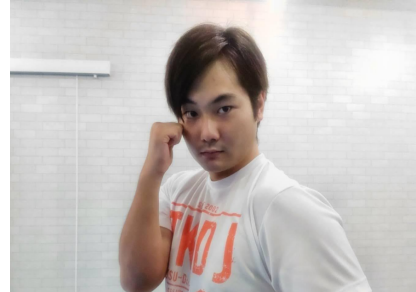
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	※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、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		7								
8	8:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥			8								
9	9:00 中級ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 宮崎 響 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥♥			9								
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 福岡 未来 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 宮崎 響 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 福岡 未来 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10						
11	11:00 キックSTEP UP 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 福岡 未来 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 宮崎 響 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 福岡 未来 難易度★ 強度♥					11						
12	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 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 フリートレーニング インストラクター不在					12						
13	13:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥			13:00 キックSTEP UP 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	13:00 ボクシングSTEP UP 水口 健太 難易度★ 強度♥	13						
14	14:00 初心者ボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★ 強度♥			14:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 水口 健太(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	14						
15	15:00 ダイエットボクシング 長谷部 友和 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ヨガ+体幹トレーニング Machiko 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥			15:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 水口 健太(無料体験) 難易度★ 強度♥	15						
16	16:00 初心者ボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックのためのヨガ Machiko 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 福岡 未来 難易度★ 強度♥	16:00 中級ボクシングテクニック 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 宮崎 響(無料体験) 難易度★ 強度♥			16:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 水口 健太(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	16						
17	17:00 ボクシング無料体験限定 長谷部 友和 難易度★ 強度♥	17:00 キックのためのヨガ Machiko 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キッズキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 キッズキックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 空手 宮崎 響 難易度★ 強度♥			17:00 自由練習&ミット2R 吉村 涼句 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 水口 健太 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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			18								
19	19:00 初心者ボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスマー、スパーリング等禁止となっております。 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。 *インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 予め告知しますので強要の上へ来店ください。 ※キッズクラスは小学生が対象です(親子会員様は参加可能) ※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 ダイエットボクシング 長谷部 友和 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 長谷部 友和 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング SHU(無料体験) 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥					20						
21	21:00 初心者ボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥							21				
22	22:00 自由練習&ミット2R 長谷部 友和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 長谷部 友和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R SHU 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥									22		
23																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



**長谷部 友和**

1976年4月18日(46)  
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!



**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

COMING SOON

**SHU**

11月5日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘歴:12年  
一緒に格闘技を楽しみましょう!



**吉村 涼句**

1998年8月11日(24)  
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 ・11:00(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 ・11:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

土曜 ・13:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level.4)

日曜 ・13:00(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INEアプリにてご確認ください。