



★ファイトフィット戸塚 2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 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングヨガ Machiko 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 小曾根 広泰(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♥	★コンビネーションミット・クラスは 会員様同士ミットをもちあうクラスです。 ※新型コロナウイルス感染予防の為、原則一人様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。	7
8	8:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ヨガ+体幹トレーニング Machiko 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(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 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 はじめのヨガ Machiko 難易度★ 強度♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 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 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥	10:00 キックのためのヨガ Machiko 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 小曾根 広泰 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 初心者キックボクシング 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥	11:00 ヨガ+体幹トレーニング Machiko 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	11:00 自由練習&ミット2R 福岡 未来 難易度★ 強度♥~♥♥♥		11
						12:00open 12:10start	
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 自由練習&ミット2R 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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	12:10 キックボクシング無料体験限定 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	12:10 キッズキックボクシング 水口 健太(無料体験) 難易度★ 強度♥
13	13:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	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 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 吉村 涼句(無料体験) 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 水口 健太(無料体験) 難易度★★ 強度♥
14	14:00 コンビネーションミット 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 福岡 未来(無料体験) 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 宮崎 響 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 吉村 涼句(無料体験) 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 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 難易度★★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 水口 健太 難易度★★ 強度♥♥
15	15:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 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 宮崎 響 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 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♥
16	16:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	16:00 はじめのヨガ Machiko 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 護身術 小曾根 広泰 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 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 水口 健太 難易度★★ 強度♥♥
17	17:00 ダイエットキックボクシング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックのためのヨガ Machiko 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 宮崎 響 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キッズキックボクシング 小曾根 広泰(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 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♥~♥♥♥
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	17:45class ends 18:00close	
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 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	*ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止となっております。 *大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。 ※ご存知しますのでご確認の上ご来店ください。	
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 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング SHU 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	※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)	
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 菱沼 郷(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 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級ボクシングテクニク 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥♥	※無料体験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ダーバック、ミット、真鍮はご遠慮ください。 ※女性スタッフ、医療をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様のミット受けはお断りする場合がございます。	
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 菱沼 郷 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 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						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(27)
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
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(37)
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

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
格闘技歴: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(44)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘歴:総合格闘技15年
強く健康で幸せになりましょう!



小曾根 広泰

1980年3月10日(42)
指導クラス:キックボクシング、護身術
格闘歴:空手7年、合気道 武段
楽しく動いて健康になりましょう!