



# ★ファイトフィット戸塚 3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 小曽根 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 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 小曽根 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♥	※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。	7 7:10 モーニングキックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥
8 8:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 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 小曽根 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 コンビネーションミット 福岡 未来(無料体験) 難易度★★ 強度♥		8 8:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥
9 9:00 中級ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエットキックボクシング 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 小曽根 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 9:00 中級ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥♥
10 10:00 キックボクシング無料体験限定 小曽根 広泰 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 小曽根 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 10:00 キックボクシング無料体験限定 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥
11 11:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小曽根 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 11:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥
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		12:00open 12:10start
13 13:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 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 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	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 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥	13 13:00 コンビネーションミット 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥
14 14:00 コンビネーションミット 小曽根 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 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 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 (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 14:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥
15 15:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 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 小曽根 広泰 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 福岡 未来 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 15:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(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 難易度★ 強度♥	16:00 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 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 16:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥
17 17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キッズキックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自由練習 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥~♥♥♥	17 17:00 自由練習&ミット2R 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥~♥♥♥
18 18:00 ボクシング無料体験限定 長谷部 友和 難易度★ 強度♥	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 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 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(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。 *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。 *eneで告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 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 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 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♥♥	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ※30分クラスでのサンドバッグ、ミット、縄跳びはご遠慮ください。 ※女性スタッフ、帯巻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。 ※キッズクラスは小学生が対象です	
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 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級ボクシングテクニック 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥♥	21 21:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	
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 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22 22:00 自由練習&ミット2R 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
23 22:45class ends	23 23:00 close	23 22:45class ends	23 23:00 close	23 22:45class ends	23 23:00 close	23 22:45class ends



<b>小曽根 広泰</b>
1980年3月10日 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 二段 楽しく動いて健康になりましょう!



<b>菱沼 郷</b>
1978年9月19日 指導クラス:ボクシング 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せになりましょう!



<b>長谷部 友和</b>
1976年4月18日 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!



<b>福岡 未来</b>
2001年5月27日 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手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



<b>Machiko</b>
1985年10月30日 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

<b>SHU</b>
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!



<b>吉村 涼句</b>
1998年8月11日 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!