



★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 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	
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 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	
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	
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♥~♥♥♥		11:00open 12:10start	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	12:10 キックボクシング無料体験限定 芳本 杏心 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 芳本 杏心 難易度★ 強度♥	12
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 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥	13
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 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 福岡 未来(無料体験) 難易度★★★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥♥	14
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 芳本 杏心(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 芳本 杏心(無料体験) 難易度★ 強度♥	15
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 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 芳本 杏心 難易度★★★ 強度♥♥♥	16
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 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 芳本 杏心 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 芳本 杏心 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	17:00 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		18
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 有酸素ボクシング 照井 純一 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。		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 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 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 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 ご希望ください。 ※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		20
21	21:00 中級ボクシングテクニック 長谷部 友和 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 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 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 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



小曾根 広泰

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10年、合気道 武段
楽しく動いて健康になりましょう!



照井 純一

1980年7月21日
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
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
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



Machiko

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

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
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!

COMING SOON

芳元 春心

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング2年
初心者の方でも楽しいレッスンにします!