



# ★ファイトフィット戸塚 5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<br>7:10 モーニングキックボクシング<br>難易度★ 強度♥                  | 7:10 モーニングキックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングキックボクシング<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 7:10 モーニングキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングキックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>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)<br>※また、人数制限12名までとさせていただきます。<br>※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<br>7:10 モーニングキックボクシング<br>難易度★ 強度♥              |
| 8<br>8:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥          | 8:00 初心者キックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 8:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 8:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 8:00 初心者キックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     |   | 8<br>8:00 初心者キックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ |
| 9<br>9:00 初心者キックボクシング<br>難易度★★ 強度♥♥♥                 | 9:00 中級ダイエツキックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★★ 強度♥♥♥   | 9:00 中級ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★★ 強度♥♥♥    | 9:00 中級ダイエツキックボクシング<br>吉村 涼句<br>難易度★★ 強度♥♥♥   | 9:00 中級ダイエツキックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★★ 強度♥♥♥     |   | 9<br>9:00 初心者キックボクシング<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ |
| 10<br>10:00 キックボクシング無料体験限定<br>難易度★ 強度♥               | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>福岡 未来<br>難易度★ 強度♥     | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥      | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥     | 10:00 キックボクシング無料体験限定<br>福岡 未来<br>難易度★ 強度♥       | <b>無料体験実施中!!<br/>体験予約はWEBから!!</b>   |  |
| 11<br>11:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥   | 11:00 初心者キックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★ 強度♥        | 11:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥         | 11:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥        | 11:00 自由練習&ミット2R<br>福岡 未来<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | <b>12:00open 12:10start</b>   |  |
| 12<br>12:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥        | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥  | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥    | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥  | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥    | 12:10 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 12:10 初心者キックボクシング<br>芳本 杏心<br>難易度★ 強度♥           |
| 13<br>13:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★★ 強度♥♥     | 13:00 ダイエツキックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★★ 強度♥♥     | 13:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★★ 強度♥♥      | 13:00 ダイエツキックボクシング<br>吉村 涼句<br>難易度★★ 強度♥♥     | 13:00 ダイエツキックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★★ 強度♥♥       | 13:00 コンビネーションミット<br>難易度★★ 強度♥  | 13:00 コンビネーションミット<br>芳本 杏心<br>難易度★★ 強度♥          |
| 14<br>14:00 コンビネーションミット<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥ | 14:00 コンビネーションミット<br>福岡 未来<br>難易度★★ 強度♥       | 14:00 コンビネーションミット<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥  | 14:00 コンビネーションミット<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥ | 14:00 コンビネーションミット<br>福岡 未来(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥   | 14:00 ダイエツキックボクシング<br>難易度★★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエツキックボクシング<br>芳本 杏心<br>難易度★★ 強度♥♥        |
| 15<br>15:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥♥      | 15:00 ヨガ+体幹トレーニング<br>Machiko<br>難易度★ 強度♥      | 15:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥♥       | 15:00 空手<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥                 | 15:00 ダイエツキックボクシング<br>福岡 未来<br>難易度★ 強度♥♥        | 15:00 初心者キックボクシング<br>難易度★ 強度♥   | 15:00 初心者キックボクシング<br>芳本 杏心<br>難易度★ 強度♥           |
| 16<br>16:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥        | 16:00 はじめのヨガ<br>Machiko<br>難易度★ 強度♥           | 16:00 初心者キックボクシング<br>難易度★ 強度♥                   | 16:00 護身術<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥               | 16:00 初心者キックボクシング<br>難易度★ 強度♥                   | 16:00 ダイエツキックボクシング<br>難易度★ 強度♥♥   | 16:00 ダイエツキックボクシング<br>芳本 杏心<br>難易度★★ 強度♥♥        |
| 17<br>17:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★★ 強度♥♥     | 17:00 キックのためのヨガ<br>Machiko<br>難易度★★ 強度♥♥      | 17:00 ダイエツキックボクシング<br>難易度★★ 強度♥♥                | 17:00 キックキックボクシング<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 17:00 ダイエツキックボクシング<br>難易度★★ 強度♥♥                | 17:00 自由練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥  | 17:00 自由練習&ミット2R<br>芳本 杏心<br>難易度★★ 強度♥~♥♥♥       |
| 18<br>18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥   | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥  | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥    | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥  | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在<br>難易度★ 強度♥    | <b>17:45class ends 18:00close</b>   |  |
| 19<br>19:00 初心者ボクシング<br>長谷部 友和(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 19:00 初心者キックボクシング<br>長谷部 友和(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 19:00 有酸素ボクシング<br>照井 純一<br>難易度★ 強度♥♥            | <b>*ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止<br/>となっております。<br/>*対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br/>の管理のもと行ってください。<br/>*インストラクターの都合により、時間割に変更されることがあります。<br/>*eneで告知しますのでご確認の上ご来店ください。</b>     |  |
| 20<br>20:00 ダイエツボクシング<br>長谷部 友和<br>難易度★★ 強度♥♥        | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>長谷部 友和<br>難易度★★ 強度♥♥    | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥♥ | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>小曽根 広泰<br>難易度★★ 強度♥♥    | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥♥ | <b>※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。<br/>※30分クラスでのサンドバック、ミット、縄跳びは<br/>ご遠慮ください。<br/>※女性スタッフ、腰痛をしているスタッフ、スタッフより<br/>体が大きい会員様のミット受けはお断りする<br/>場合がございます。<br/>※キッククラスは小学生が対象です</b> |  |
| 21<br>21:00 中級ボクシングテクニック<br>長谷部 友和<br>難易度★★ 強度♥♥     | 21:00 初心者キックボクシング<br>長谷部 友和(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 21:00 初心者キックボクシング<br>照井 純一<br>難易度★ 強度♥          | 21:00 初心者キックボクシング<br>小曽根 広泰(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 21:00 初心者キックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | <b>17:45class ends 18:00close</b>   |  |
| 22<br>22:00 自由練習&ミット2R<br>長谷部 友和<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥     | 22:00 自由練習&ミット2R<br>長谷部 友和<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>照井 純一<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>小曽根 広泰<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>照井 純一<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | <b>17:45class ends 18:00close</b>   |  |
| 23<br>22:45class ends 23:00 close                    |   |   |   |   |   | 23<br>22:45class ends 23:00 close                |



**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  
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



**芳元 啓心**

2001年11月20日  
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2年  
初心者の方でも楽しいレッスンにします!



**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!