



★ファイトフィット戸塚 7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 RYUICHI 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 小管根 広康(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング RYUICHI 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 RYUICHI 難易度★ 強度♥					7			
8	8:00 初心者キックボクシング RYUICHI(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小管根 広康(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング RYUICHI(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 RYUICHI(無料体験) 難易度★ 強度♥					8			
9	9:00 初心者キックボクシング RYUICHI 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエツキックボクシング 小管根 広康 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエツキックボクシング RYUICHI 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエツキックボクシング 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥♥♥	9:00 中級ダイエツキックボクシング RYUICHI 難易度★★ 強度♥♥♥					9			
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 RYUICHI 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 小管根 広康 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 RYUICHI 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 RYUICHI 難易度★ 強度♥					10	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
11	11:00 初心者キックボクシング RYUICHI 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小管根 広康 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング RYUICHI 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 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥					11	12:00open 12:10start		
12	12:00 初心者キックボクシング RYUICHI 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	12:00 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 初心者キックボクシング 菅原 一樹 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥			12			
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエツキックボクシング 小管根 広康 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエツキックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエツキックボクシング 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエツキックボクシング 山中(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 菅原 一樹 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥			13			
14	14:00 コンビネーションミット 長谷部 友和 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 小管根 広康 難易度★★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 照井 純一 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 山中(無料体験) 難易度★★ 強度♥	14:00 ダイエツキックボクシング 菅原 一樹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥			14			
15	15:00 ダイエツキックボクシング 長谷部 友和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 はじめてのピラティス Machiko 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	15:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエツキックボクシング 山中 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 菅原 一樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥			15			
16	16:00 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♥	16:00 ヨガ Machiko 難易度★★ 強度♥	16:00 ダイエツキックボクシング 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 山中(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエツキックボクシング 菅原 一樹 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥			16			
17	17:00 ダイエツキックボクシング 長谷部 友和 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ヨガ&ピラティス Machiko 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエツキックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ダイエツキックボクシング 山中 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 菅原 一樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 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	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 山中(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥					19	*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 ダイエツキックボクシング 長谷部 友和 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエツキックボクシング 長谷部 友和 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエツキックボクシング 山中 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエツキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエツキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥					20	※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ク、ミット、縄跳びは ご遠慮ください。 ※女性スタッフ、腰痛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。		
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 山中(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 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 自主練習&ミット2R 長谷部 友和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 長谷部 友和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 山中 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥					22			
23	22:45class ends 23:00 close												

COMING SOON

山中

1998年8月31日
指導クラス:空手
格闘技歴:空手歴:8年
格闘技を楽しみましょう!



吉村 涼旬

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

RYUICHI

1979年3月30日
指導クラス:キックボクシング
競技歴:少林寺拳法5年、キックボクシング2年
楽しく指導します!



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すよ!



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
体を動かしても体も健康に過ごしましょう



小菅根 広泰

1980年3月10日
指導クラス:キックボクシング、護身術
格闘技歴:フルコンタクト空手10年
楽しく動いて健康にならなう!



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らなう!

COMING SOON

菅原 一樹

1994年7月20日
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
初心者でも楽しめるレッスンをします!