



★ファイトフィット戸塚 9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)「祝日 18時まで」

【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 照井 純一(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 吉村 涼句(無料体験) 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 照井 純一(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 吉村 涼句(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 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング RYUICHI 難易度★★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句 難易度★★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句 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 照井 純一 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 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	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 照井 純一 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 初心者キックボクシング 吉村 涼句 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	12:10 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 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者ボクシング 川戸 昌和 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 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 フリートレーニング インストラクター不在	14:00 コンビネーションミット 川戸 昌和 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 ダイエットキックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 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 川戸 昌和 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 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 ダイエットキックボクシング 川戸 昌和 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 ダイエットキックボクシング 菅原 一樹 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 山中(無料体験) 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	17:45class ends 18:00close		18
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 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 9/16日は18時までの営業になります。 ※ファイトフィットはマスマーは禁止です。 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。 ※30分クラスでのサンドバック、ミット、寝技はご遠慮ください。		19
20	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 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 山中 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♥♥	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ク、ミット、寝技はご遠慮ください。		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 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				23

COMING SOON

山中
1998年8月31日(24) 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！

COMING SOON

RYUICHI
1979年3月30日(44) 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(43) 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！



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



小曾根 広泰
1980年3月10日(44) 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しましょう！



長谷部 友和
1976年4月18日(47) 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しましょう！

COMING SOON

菅原 一樹
1994年7月20日(29) 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！



川戸 昌和
1965年2月1日(58) 指導クラス:ボクシング 競技歴:ボクシング15年 楽しみながら身体を鍛えましょう！