



★ファイトフィット戸塚 11月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 (金曜 8:00~23:00) 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♥	7:00 モーニングボクシング 川戸 昌和 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♥	8:00open 8:10start		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 初心者ボクシング 川戸 昌和 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♥	8:10 ヨガ Machiko 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 コンビネーションミット 川戸 昌和(無料体験) 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 はじめてのビラティス Machiko 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 ボクシング無料体験限定 川戸 昌和 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 ビラティス Machiko 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 RYUICHI 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 川戸 昌和 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 ヨガ&ビラティス Machiko 難易度★★ 強度♥♥		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 初心者キックボクシング ジョニー 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♥
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(無料体験) 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 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット ジョニー 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♥	
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 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング ジョニー 難易度★★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	
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 はじめてのビラティス 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 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ジョニー 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♥	
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 ダイエットボクシング 川戸 昌和 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ジョニー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング ジョニー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 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♥♥	
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&ビラティス Machiko 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 川戸 昌和 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング ジョニー 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 自主練習&ミット2R ジョニー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
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		
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 ジョニー(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♥♥	11/28日、11/29日祝日は18時までの営業になります。 ※ファイトフィットはアスパーは禁止です。 ※個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。 ※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 山中 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング ジョニー(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 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。		
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 ジョニー 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♥			
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 ジョニー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
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
1975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よ!



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

COMING SOON

ジョニー
1988年10月14日(35) 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 格闘技を楽しみましょう!



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!



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!



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 楽しいレッスンを心がけています