



# ★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 (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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	キックボクシング(モーニング) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	8:00open 8:10start			7		
8	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R			8		
9	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R			9		
10	キックボクシング 「 <b>無料体験限定</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「 <b>無料体験限定</b> 」 RYUICHI 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10		
11	キックボクシング (初心者) RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 照井 純一 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R			12:00open 12:10start		11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	12
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 平山 諒 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 照井 純一 難易度★強度♥	13		
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 長谷部 友和 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (コンビネーションミット) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥	14		
15	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 長谷部 友和 難易度★強度♥	ヨガ Machiko 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 平山 諒 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	15		
16	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 長谷部 友和 難易度★強度♥	ピラティス Machiko 難易度★★強度♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥♥	16		
17	キックボクシング (ダイエット) 長谷部 友和 難易度★強度♥♥	はじめてのピラティス Machiko 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 川戸 昌和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 川戸 昌和 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	17		
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	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	ボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 長谷部 友和 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせないのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。 ※性別、体格差、手繰り中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。		19		
20	ボクシング (ダイエット) 長谷部 友和 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥			20		
21	ボクシング (中級者向け) 長谷部 友和 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「 <b>無料体験</b> 」 照井 純一 難易度★強度♥	ヨガ momo 難易度★★強度♥			21		
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 長谷部 友和 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥			4/29(月) 祝日18:00までの営業		22
23	22:45class ends		23:00 close						23	

COMING SOON

<b>平山 謙</b>
2003年1月4日(22) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技2年 一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。



<b>照井 純一</b>
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しょう！



<b>長谷部 友和</b>
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りましょう！

COMING SOON

<b>momo</b>
指導クラス ヨガ、パワーヨガ ヨガインストラクター 楽しいレッスンを心がけています



<b>Machiko</b>
1985年10月30日(38) 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



<b>川戸 晶和</b>
1965年2月1日(59) 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！

COMING SOON

<b>RYUICHI</b>
1979年3月30日(45) 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！