



# ★ファイトフィット戸塚 1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
	7:00open 7:10start						
7	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 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) 【無料体験】 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 日向 碧 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 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	祝日は18時までの営業になります。1/13(月)13:00~18:00	
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 RYUICHI 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 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 【無料体験限定】 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 【無料体験限定】 RYUICHI 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
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) 日向 碧 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		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) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R
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	ボクシング (有酸素) 日向 碧 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) 照井 純一 難易度★強度♥
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 古賀 直人 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 (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(ダイエット) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 日向 碧 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	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R
15	キックボクシング (初心者) 古賀 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	はじめてのピラティス 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(ダイエット) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 日向 碧 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) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 古賀 直人 難易度★強度♥ミット1R	ヨガ 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) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 川戸 昌和 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R
17	キックボクシング (初心者) 古賀 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	動くピラティス Machiko 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	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) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥
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	
19	ボクシング(初心者) 【無料体験】 長谷部 友和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 長谷部 友和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 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♥	※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てませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。	
20	ボクシング (ダイエット) 長谷部 友和 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 長谷部 友和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R		20
21	ボクシング (中級テクニック) 長谷部 友和 難易度★★強度♥♥ミット無	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 長谷部 友和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 長谷部 友和 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 照井 純一 難易度★★強度♥♥ミット無	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始の営業時間 1/1(水)休日 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)17:00~18:00 1/4(土)通常営業	
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) 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) TSUKASA 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♥		22
23	22:45class ends 23:00 close						23

# ファイトフィット戸塚 インストラクター紹介

店舗代表 照井 純一

クラス強度NO1  
1980年7月21日(44)  
指導クラス:有酸素ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
木曜19:00~23:00  
金曜19:00~23:00、日曜12:00~18:00  
格闘技歴:15年  
戦績:4戦1勝2敗 タイトル:RIZE KAMINARIMON70優勝  
一言:格闘技で健康に!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



長谷部 友和

笑顔NO1  
1976年4月28日(48)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜14:00~23:00、火曜19:00~23:00  
格闘技歴:15年  
戦績:10戦5勝5敗  
格闘技+体幹とストレッチで健康になりましょう!



Machiko

ホスピタリティNO1  
指導クラス:ヨガ、ピラティス  
指導時間:  
火曜15:00~18:00  
体を動かして心も体も健康に過ごしましょう

COMING SOON



川戸 昌和

ボクシングミットNO1  
1965年2月1日(59)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~12:00、水曜13:00~18:00  
金曜8:00~12:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング15年  
楽しみながら身体を鍛えましょう!

COMING SOON



日向 碧

若さNO1  
2004年1月9日(20)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:木曜7:00~18:00金曜14:00~18:00  
競技歴:キックボクシング  
楽しく指導します!



古賀 直人

接客NO1  
1990年4月12日(34)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:月曜14:00~18:00  
競技歴:キックボクシング  
格闘技で身も心も健康になりましょう!

TSUKASA

筋トレNO1  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00  
格闘技で人生を変えましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net