



★西日暮里ストライキング 6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

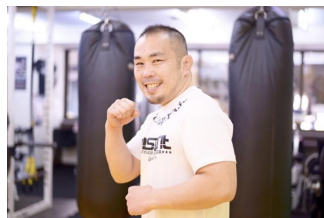
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7	7:10 モーニングボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	
8	8:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初級キックテクニク 小林 大樹 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥		
9	9:00 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	9:00 レディースキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 レディースキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		
10	10:00 ボクシング無料体験限定 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 レディースマックスバーリング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 レディースキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	10:00 レディースマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥		
11	11:00 ボクシングマックスバーリング 大野 兼資 難易度★★ 強度♥♥	小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小林 大樹 難易度★ 強度♥	11:00 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	12:00open 12:10start	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 中級キックテクニク 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	12:00 初心者キックボクシング 小林 大樹 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 小林 大樹(無料体験限定) 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 大野 兼資(無料体験限定) 難易度★ 強度♥
13	13:00 キックマックスバーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	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 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初級キックテクニク 小林 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥
14	14:00ダイエットキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00ダイエットキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00ダイエットキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 レディースキック 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 レディースキック 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
15	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 中級キックテクニク 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥
16	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックマックスバーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	16:00 マスボクシング 大野 兼資 難易度★★ 強度♥♥
17	16:00 キッズキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 キックマックスバーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キッズキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 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 キックマックスバーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング選手練習 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 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 初心者キックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close ※マックスパークラスと中級キックテクニクに参加する際は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)を着用してください。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は 参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。 ※マックスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※テクニククラスでは、主に対人(ディフェンスや受け返し)での練習を行っていきます。 初級テクニクに参加する場合も、格闘技の基本を押さえた方の参加をお勧めしております。	
19	19:00 初心者キックボクシング 大津 鉄二(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 高 晨飛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 入門総合格闘技 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 大津 鉄二(無料体験) 難易度★ 強度♥		
20	20:00 キックマックスバーリング 大津 鉄二 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマックスバーリング 高 晨飛 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者総合格闘技 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★★ 強度♥	20:00 キックマックスバーリング 大津 鉄二 難易度★ 強度♥♥		
21	21:00 初心者ムエタイ 大津 鉄二(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマックスバーリング 高 晨飛 難易度★★ 強度♥♥	21:00 実戦総合格闘技 平丸 勝基 難易度★★★ 強度♥～♥♥♥	21:00 キックマックスバーリング 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者ムエタイ 大津 鉄二(無料体験) 難易度★ 強度♥		
22	22:00 自主練習&ミット2R 大津 鉄二 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高 晨飛 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 平丸 勝基 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 大津 鉄二 難易度★★★ 強度♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



COMING SOON

COMING SOON

小林 大樹 1975年2月20日(47) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:25年 格闘技で日本を健康に！	高 展飛 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に！ よろしくお願ひします。	大津 鉄二 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20年 ナイスミドル王者 格闘技で日本を健康に！
---	--	--



平丸 勝基 1976年7月12日(46) 指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング 格闘技歴:30年 2000年プロボクシングA級トーナメント優勝 元OFB日本王者 元トリビュレートMMA65kg王者	齋藤和真 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:2年 格闘技で日本を健康に！ よろしくお願ひします。	大野 兼資 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年 格闘技で日本を健康に！
---	--	---