



★西日暮里ストライキング 10月時間割★

JR西日暮里駅徒歩1分！リニューアルで広さが1.5倍に！ウェイト設備も充実！

まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月～金曜 7:00～23:00 土曜 9:00～19:00 日曜 9:00～18:00(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

| | 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 鈴木雅弘★ | 7:10 モーニングキック 小林大樹★ | 7:10 モーニングキック 小林★ 7:30 キックマス 小林★★ | 7:10 モーニングキック 小林大樹★ | 7:10 モーニングキック 小林★ 7:30 キックマス 小林★★ | ※無料体験者優先クラスも、自主練習は可能です。 体験9:10 start | | 7 | | | | |
| 8 | 8:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★ | 8:00 キックボクシング 小林★ 8:30 キックマス 小林★★ | 8:00 キックボクシング 小林大樹★ | 8:00 キックボクシング 小林★ 8:30 キックマス 小林★★ | 8:00 キックボクシング 小林大樹★ | | | | | 8 | | |
| 9 | 9:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 9:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | | | 体験者優先 超初心者キック 小林★ | ダイエット キック ギャオス★ | 9:10 無料体験者限定 超初心者キック(元木嵐士) | 9 | |
| 10 | 10:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★ | 10:00 初心者キックボクシング 小林大樹★ | 10:00 初心者キックボクシング 小林大樹★ | 10:00 キックマスマスパー 小林★★ | 10:00 初心者キックボクシング 小林大樹★ | 初心者キック 小林★ | キック マスマスパー ギャオス★★ | フリー&ミット 元木嵐士★ | 初級 キック 大谷★ | 10 | | |
| 11 | 11:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★ | 11:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 11:00 キックマスマスパー 小林★★ | 11:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 11:00 キックマスマスパー 小林★★ | ディフェンス 小林★ | 初心者キック ギャオス★ | フリー&ミット 元木嵐士★ | ダイエット キック 大谷★ | 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 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 12:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 12:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 グループミット 小林大樹★ | | 12:00 キックテクニック 元木嵐士★★ | | 12 | | |
| 13 | 13:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 12:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 13:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★ | 13:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 13:00 初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 13:00 コアトレ&キック ギャオス★ | | ディフェンス 元木嵐士★ | フリー&ミット 漆原★ | 13 | | |
| 14 | 14:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★ | 14:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 14:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 14:00 超初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | シャドー&ミット 小林★ | 超初心者キック ギャオス★(体験) | マスマスパー 漆原★ | 上級マス 元木★★ | ポディメイク 大門 (先着5名) | 14 | |
| 15 | 15:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 13:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★ | 15:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(体験) | 15:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 15:00 初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | キックテクニック 小林★★ | 初心者キック ギャオス★ | 首相撲(基礎) 漆原★ | 寝技初心者 元木嵐士★ | ポディメイク 大門 (先着5名) | 15 | |
| 16 | 16:00 超初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 16:00 超初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 16:00 超初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 16:00 キックマスマスパー ギャオス★★ | 16:00 超初心者キックボクシング 小林大樹★(無料体験) | 上級キック マスマスパー ギャオス★★ | キック マスマスパー 小林★★ | 超初心者キック 漆原★(体験) | フィジカル 大門★ | 16 | | |
| 17 | 17:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 17:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 17:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 17:00 初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験) | 17:00 キックマスマスパー 小林★★ | 17:00 フリー&ミット 小林&ギャオス★ | | 17:00 フリー&ミット 漆原★ | | 17 | | |
| 18 | 18:00 ダイエットキック ギャオス★ | 18:00 グループボクシング 近藤明広★ | 18:00 ダイエットキック ギャオス★ | 18:00 グループキック 漆原★ | 18:00 グループキック 藤木龍一郎★ | キック 選手クラス 小林★★★ | フリー&ミット ギャオス★ | 18:00 close | | 18 | | |
| 19 | グループ キック ギャオス★ | 超初心者 キック 漆原★(体験) | 超初心者 ボクシング 近藤★(体験) | グループキック ギャオス★(体験) | 超初心者 キック 漆原★(体験) | グループ キック 漆原★ | 超初心者 キック 藤木★(体験) | 19:00 close | | 19 | | |
| 20 | 超初心者 キック ギャオス★(体験) | キック テクニック 漆原★ | ボクシング テクニック 近藤★★ | 超初心者 キック ギャオス★(体験) | 有酸素 ボクシング 漆原★(体験) | フリー&ミット 漆原★ | グループ キック 漆原★ | 超初心者 キック ギャオス★(体験) | 超初心者 キック 漆原★(体験) | グループ キック 藤木★ | ※有酸素ボクシング中、縄跳びなど音の出る練習は極力お控え下さい。 ※スパarringに参加する際は、マウスピース、 膝当てを着用して下さい。 力任せな攻撃を行う場合や、インストラクターの指示に 従わない場合、参加をお断りする場合がございます。 ※マスマスパーや選手練習以外のクラスで、マスマスパーは行えません、 また、通常のマスマスパー中、指導員は監視を行います。 ※上級マスマスパー、選手練習は、選手(試合経験の有るもの、 試合を希望している会員)や 選手経験のある会員のみが参加が可能です。 ※選手練習参加者は、遅れてご参加する場合、前もって西日暮里まで ご連絡下さい。 | 20 |
| 21 | フリー&ミット 漆原★ | 21:00 | マスボクシング 近藤★★ | 21:00 | フリー&ミット 漆原★ | 21:00 | 寝技 初心者 藤木★ | キック マスマスパー 漆原★★ | | | 21 | |
| 22 | 22:00 | 上級マスマスパー ギャオス★★ | キック マスマスパー 漆原&ギャオス★★ | 22:00 | 首相撲 漆原★ | キック マスマスパー ギャオス&漆原★★ | 22:00 | 上級マスマスパー 漆原★★ | キック マスマスパー ギャオス&近藤★★ | 首相撲&寝技 漆原&藤木★★ | 22 | |
| 23 | フリー&ミット 漆原&ギャオス★ | フリー&ミット 近藤&ギャオス★ | フリー&ミット 漆原&ギャオス★ | フリー&ミット 漆原&ギャオス★ | フリー&ミット 漆原&ギャオス★ | フリー&ミット 漆原&藤木★ | 22:50 クラス終了 23:00 close | | 23 | | | |