



★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★★	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 上級マスマスパー ギャオス★★	21:00 マスボクシング 近藤★★	21:00 フリー&ミット 漆原★	21:00 フリー&ミット 漆原★	21:00 フリー&ミット 漆原★	寝技 初心者 藤木★	キック マスマスパー 漆原★★			21	
22	22:00 フリー&ミット 漆原&ギャオス★	22:00 キック マスマスパー 漆原&ギャオス★★	22:00 フリー&ミット 近藤&ギャオス★	22:00 首相撲 漆原★★	22:00 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★★	22:00 キック マスマスパー ギャオス&近藤★★	22:00 首相撲&寝技 漆原&藤木★★	フリー&ミット 漆原&藤木★		22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			