



# ★西日暮里ストライキング 11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。 <b>体験9:10 start</b>		7				
8	8:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験)	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)			体験者限定 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(漆原季亮)	9	
10	10:00 初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験)	10:00 キックマスパ 小林大樹★★	10:00 初心者キックボクシング 小林大樹★	10:00 キックマスパ 小林大樹★★	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 マスパ ギャオス★★	フリー&ミット 元木嵐士★	初級 キック 漆原★	10		
11	11:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★	11:00 キックボクシング 小林大樹★	11:00 キックマスパ 小林大樹★★	11:00 キックボクシング 小林大樹★	11:00 キックマスパ 小林大樹★★	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 漆原★	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 グループキック 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)	13:00 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 ゆるトレ&ストレッチ 小林大樹★	13:00 コアトレ&キック ギャオス★		ディフェンス 漆原★	初心者総合 元木嵐士★	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★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング ギャオス★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 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)	マスパ 漆原 上級マス 元木★★	ボディメイク 大門 (先着5名)	14		
15	15:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験)	15:00 マスボクシング 鈴木雅弘★★	15:00 超初心者ボクシング 鈴木雅弘★(無料体験)	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★	ボディメイク 大門 (先着5名)	15		
16	16:00 超初心者キックボクシング 岡部武央★	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 キックマスパ 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 マスパ ギャオス★★	キック マスパ 小林★★	超初心者キック 漆原★(体験)	フィジカル 大門★★	16		
17	17:00 護身術 岡部武央★	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 キックマスパ 小林大樹★★	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 フリー&ミット 岡部★	18:00 グループボクシング 近藤明広★(無料体験)	18:00 ダイエットキック ギャオス★(無料体験)	18:00 グループボクシング 矢代★(無料体験)	18:00 グループキック 藤木龍一郎★(無料体験)	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	19:00 超初心者 キック ギャオス★(体験)	19:00 護身術 岡部武央★	19:00 超初心者 ボクシング 近藤★(体験)	19:00 グループキック ギャオス★(体験)	19:00 超初心者 キック ギャオス★(体験)	19:00 初級キック テクニック 漆原★	19:00 超初心者 キック 藤木★(体験)	19:00 close			19	
20	20:00 キック テクニック ギャオス★★	20:00 フリー&ミット 岡部★	20:00 ボクシング テクニック 近藤★★	20:00 超初心者 キック ギャオス★(体験)	20:00 有酸素 ボクシング 漆原★(体験)	20:00 フリー&ミット 漆原★	20:00 超初心者 キック 漆原★(体験)	20:00 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、 臍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。 ※マスパや選手練習以外のクラスで、マスパは行いません、 また、通常のマスパ中、指導員は監視を行います。 ※上級マスパ、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	21:00 キック マスパ ギャオス★★	21:00 フリー&ミット 岡部★	21:00 マスボクシング 近藤★★	21:00 キック マスパ ギャオス★(体験)	21:00 上級 マスボクシング 矢代★★	21:00 キック マスパ 藤木★	21:00 寝技 初心者 藤木★	21:00 キック マスパ 漆原★				21
22	22:00 フリー&ミット ギャオス★	22:00 フリー&ミット 近藤&ギャオス★	22:00 フリー&ミット 漆原&ギャオス★	22:00 フリー&ミット 漆原&ギャオス★	22:00 フリー&ミット 矢代&ギャオス★	22:00 フリー&ミット 漆原&藤木★	首相撲&寝技 漆原&藤木★★			22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			