



# ★西日暮里ストライキング 7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円無料プラン！ 入会金無料！ 月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7:00~22:00 土曜12:00~18:00 日曜12:00~18:00 (月曜休館)

【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 モーニングキックボクシング 漆原 季亮★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★ 中級キックマスパ 小林 大樹★★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★	※新型コロナウイルス 感染予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限13名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。	※(中継あり)と記載された 時間はオンラインでも ご視聴いただけます。  ※定点カメラを インストラクターのみが 映るように設置致します が、ご参頂いている 会員様が映り込む可能性 があります。 予めご了承ください。	7		
8	8:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 中級キックマスパ 小林 大樹★★	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★			8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(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 初心者キックボクシング 小林 大樹★	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		
10	10:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 10:30 中級キックマスパ 小林 大樹★★	10:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★			10		
11	11:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★	自由練習&ミット2R 小林 大樹★	11:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★	11:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★	11:00 中級キックマスパ 小林 大樹★★			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 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	12:00 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			12:00open	12:10start	12
13	13:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 近藤 明広★(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 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)			13:00 自由練習&ミット2R 小林 大樹★	13:00 グループキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 近藤 明広★(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)	14:00 超初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)			14:00 グループキックミット 小林 大樹★	14:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 近藤 明広★(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)	15:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)			15:00 中級キックテクニック 小林 大樹★★	15:00 初級キックテクニック 漆原 季亮★	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★	16:00 超初心者ボクシング 近藤 明広★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★	16:00 超初心者キックボクシング 嵐士★			16:00 中級キックマスパ 小林 大樹★★	16:00 中級キックマスパ 漆原 季亮★★	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 近藤 明広★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 選手練習 小林 大樹★★★	17:00 自由練習&ミット2R 漆原 季亮★	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 岡部 武央★(無料体験)	18:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 グループキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	18:00 グループキックボクシング 嵐士★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18		
19	19:00 グループキックボクシング 岡部 武央★(無料体験)	19:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 グループボクシング 鈴木 雅弘★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)	※マスパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合) を着用してください。レンタル¥220		19		
20	20:00 護身術 岡部 武央★(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 鈴木 雅弘★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 嵐士★(無料体験)	※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。		20		
21	21:00 中級キックマスパ 岡部 武央★★	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	21:00 中級ボクシングマスパ 鈴木 雅弘★	21:00 中級キックマスパ 漆原 季亮★★	21:00 中級キックマスパ 嵐士★★			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 岡部 武央★	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 雅弘★	22:00 自由練習&ミット2R 漆原 季亮★	22:00 自由練習&ミット2R 嵐士★			22		
23	22:50クラス終了 23:00 close							23		