



★西日暮里ストライキング 8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7:00～23:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00

【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★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★ <small>中級キックマスパ 小林 大樹★★</small>	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	12:00open 12:10start		7		
8	8:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(中継あり)	8:00 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)	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 キック STEP UPクラス 小林 大樹	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹			9		
10	10:00 キック STEP UPクラス 漆原 季亮	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 中級キックマスパ 小林 大樹★★	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(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 漆原 季亮★	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			12:00 ダイエットキックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	12:10 超初心者キックボクシング 漆原 季亮★(無料体験)	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 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(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 キック STEP UPクラス 小林 大樹	13:00 キック STEP UPクラス 漆原 季亮	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 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹	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 中級キックマスパ 漆原 季亮★★	15:00 ボクシング STEP UPクラス 杉山 功一★	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(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 キック STEP UPクラス 漆原 季亮	16:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 中級キックマスパ 小林 大樹★★	16:00 キック STEP UPクラス 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 キック STEP UPクラス 鈴木 瑠太	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 キックボクシング選手練習 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)	17:00 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)	17:45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 ダイエットボクシング 杉山 功一★(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)			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 グループボクシング 杉山 功一★(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)			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 杉山 功一★	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 杉山 功一★	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	22:45クラス終了 23:00 close								23	