



# ★西日暮里ストライキング 12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(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 モーニングキックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	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★(無料体験)	※ダイエットクラスは、筋トレを多くし、 よりダイエット効果を高めたクラスです。 基本の説明は少なくなるので、 初心者の方は『超初心者』、『初心者』のクラスを お勧めします。 運動強度が高くなりますので、参加される方は 体調管理にご注意下さい。		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(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)	8:00 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 中級キックマスパ 小林 大樹★★				8
9	9:00 キック STEP UPクラス 菊池 俊弥★	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 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★				9
10	10:00 初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(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 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★(無料体験)				10
11	11:00 超初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	自由練習&ミット2R 小林 大樹★	自由練習&ミット2R 小林 大樹★	9:00 キック STEP UPクラス 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		12:10 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	12:10 超初心者キックボクシング 趙 岩★(無料体験)	12
13	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 鈴木 瑠太★(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 キック STEP UPクラス 鈴木 瑠太★		13:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★	13:00 キック STEP UPクラス 趙 岩★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(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 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 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 鈴木 瑠太★(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 趙 岩★(無料体験)	14
15	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 鈴木 瑠太★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 嵐士★	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)		15:00 中級キックテクニック 小林 大樹★★	15:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	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 嵐士★★	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 中級キックマスパ 趙 岩★★	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 初心者キックボクシング 嵐士★(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		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 趙 岩★	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 初心者キックボクシング 浦辺 俊也★(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 鈴木 瑠太★(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 ダイエットキックボクシング 浦辺 俊也★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	※テクニッククラスでは、 主に対人(ディフェンスや受け返し)での練習を 行っています。 初級テクニックに参加する場合も、格闘技の基本を 抑えた方の参加をお勧めしております。		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 グループキック テクニック 浦辺 俊也★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	※中級テクニックや、中級マスパのクラスに ご参加される方は、対人練習に慣れた方が対象 になりますので、ご了承下さい。		20	
21	21:00 中級キックマスパ 岡部 武央★★	21:00 中級ボクシングマスパ 杉山 功一★★	21:00 中級キックボクシングマスパ 浦辺 俊也★★	21:00 中級キックマスパ 趙 岩★★	21:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)			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★	中級キックテクニック浦辺★★ 自由練習 浦辺 俊也★	22:00 自由練習&ミット2R 趙 岩★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23