



# ★西日暮里ストライキング 3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★ 中級キックマスパー 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 中級キックマスパー 小林 大樹★★			8	
9	9:00 キック STEP UPクラス 菊池 俊弥★	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 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 キック無料体験者限定:クラス 小林 大樹★(無料体験)			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 中級キックマスパー 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★	11:00 キックマスボクシング 小林 大樹★	11:00 中級キックマスパー 小林 大樹★★		12:00open 12:10start	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 土井 賢★(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 キック無料体験者限定:クラス 平丸 勝基★(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 超初心者ボクシング 布本俊哉(無料体験)		13:00 初級キックテクニック 小林 大樹★	13:00 初心者ムエタイ 趙 岩★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 土井 賢★(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 平丸 勝基★(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 グループボクシング 布本俊哉★(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 土井 賢★(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 初級ボクシングテクニック 平丸 勝基★	15:00 初級キックテクニック 雨宮 洸太★	15:00 ダイエットボクシング 布本俊哉★(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 土井 賢★(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 超初心者総合クラス 平丸 勝基★(無料体験)	15:00 キックマスボクシング 雨宮 洸太★	16:00 マスボクシング 布本俊哉★		16:00 中級キックマスパー 小林 大樹★★	16:00 中級キックマスパー 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 初心者総合クラス 平丸 勝基★(無料体験)	16:00 中級キックマスパー 雨宮 洸太★★	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 初級ボクシングテクニック 平丸 勝基★	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 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 土井 賢★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 キックマスボクシング 平丸 勝基★	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 森口 裕司★(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 土井 賢★(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 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 杉山 功一★(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★(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 土井 賢★(無料体験)	※中級テクニックや、中級マスパーのクラスに 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 中級ボクシングマスパー 杉山 功一★★	21:00 中級ボクシングマスパー 杉山 功一★★	21:00 中級ボクシングマスパー 森口 裕司★★	21:00 中級キックマスパー 趙 岩★★	21:00 中級キックマスパー 土井 賢★★		21		
22	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 森口 裕司★	22:00 自由練習&ミット2R 趙 岩★	22:00 自由練習&ミット2R 土井 賢★		22		
23	22:45クラス終了 23:00 close							23	