



★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 菊地 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★ キックマススパーリング★★	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。 ダイエットクラスは基礎の説明が少なくなるので、 初心者の方は『超初心者』、『初心者』のクラスを お勧めします。 ※ダイエットクラスは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 菊地 俊弥★	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★(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
9	9:00 超初心者カポエイラ 菊地 俊弥★(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★	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★★	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★			9
10	10:00 初心者キックボクシング 菊地 俊弥★	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 10:30 キックマススパーリング 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 護身術 菊地 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 キックマススパーリング 小林 大樹★★	11:00 キックマススパーリング 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 12:10 キック無料体験者限定クラス 小林 大樹★(無料体験)		12
13	13:00 初心者ボクシング 鈴木 雅弘★(無料体験)	13:00 キックマススパーリング★★ 自由練習&ミット2R 小林 大樹★	13:00 初心者キックボクシング 白岡 伸仁★(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 竹内 廉★(無料体験)	13:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★	13:00 ボクシング STEPUPクラス 森 ギャオス★	13
14	14:00 ボクシングSTEPUPクラス 鈴木 雅弘★	14:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★	14:00 キック STEPUPクラス 白岡 伸仁★	14:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★	14:00 キック STEPUPクラス 竹内 廉★	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 森 ギャオス★(無料体験)	14
15	15:00 ダイエットボクシング 鈴木 雅弘(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 白岡 伸仁★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 竹内 廉★(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 森 ギャオス★	15
16	16:00 中級キックテクニック 雨宮 洸太★★	16:00 キックマススパーリング 平丸 勝基★★	16:00 中級キックテクニック 白岡 伸仁★★	16:00 初級キックテクニック 雨宮 洸太★	16:00 初心者キックボクシング 竹内 廉★	16:00 キックマススパーリング 小林 大樹★★	16:00 キックマススパーリング 森 ギャオス★★	16
17	17:00 キックマススパーリング 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 キックマススパーリング 白岡 伸仁★★	17:00 キックマススパーリング 雨宮 洸太★★	17:00 ダイエットキックボクシング 竹内 廉★(無料体験)	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 森 ギャオス★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キックボクシング 高 晨飛★(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 フリートレーニング インストラクター不在	17:45クラス終了 18:00close ※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 行っていきます。 初級テクニックに参加する場合も、格闘技の基本を 押さえた方の参加をお勧めしております。		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	19:00 初級キックテクニック 高 晨飛★	19:00 総合格闘技入門 平丸 勝基★(無料体験)	19:00ダイエットキックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 竹内 廉★(無料体験)	※中級テクニックや、中級マスのパーのクラスに 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。		19
20	20:00 初心者キックボクシング 雨宮 洸太★	20:00 キックマススパーリング 高 晨飛★★	マスボクシング 平丸 勝基★ 初心者総合 平丸 勝基★	20:00 初級キックテクニック 雨宮 洸太★	20:00 初心者キックボクシング 竹内 廉★			20
21	21:00 初心者キックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	21:00 キックマススパーリング 高 晨飛★★	マスボクシング 平丸 勝基★ 総合格闘技 平丸 勝基★★	21:00 キックマススパーリング 雨宮 洸太★★	21:00 キックマススパーリング 竹内 廉★★			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 雨宮 洸太★	22:00 自由練習&ミット2R 高 晨飛★	22:00 自由練習&ミット2R 平丸 勝基★	22:00 自由練習&ミット2R 雨宮 洸太★	22:00 自由練習&ミット2R ★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23



小林 大樹

1975年2月20日(46)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:20年
格闘技で日本を健康に!



雨宮 洸太

1997年8月2日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技で日本を健康に!



平丸 勝基

1976年7月12日(45)
指導クラス:ボクシング MMA キック
格闘技歴:30年
格闘技で日本を健康に!



ギャオス・森

1985年4月4日
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:5年
格闘技で日本を健康に!

★西日暮里ストライキング 記載事項★

【注意事項】

- ・(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しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・マス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。(レンタルは¥220で可能です)
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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限13名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

小林 大樹

平丸 勝基

雨宮 洸太