



★西日暮里ストライキング 11月時間割★

【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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニング・カポエラ 菊地 俊弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※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(4名まで)とさせていただきます。 ※予約は不要ですが、万が一、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。	7	
8	8:00 初心者キックボクシング 菊地 俊弥 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥		8	
9	9:00 初心者カポエラ 菊地 俊弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 レディースキック 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 レディースキック 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		9	
10	10:00 初心者キックボクシング 菊地 俊弥 難易度★ 強度♥♥	10:00 レディースマッス 小林 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	10:00 グループミット 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 グループミット 小林 大樹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	11:00 護身術 菊地 俊弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:30 自由練習&ミット2R 小林 大樹	11:30 自由練習&ミット2R 小林 大樹	11:00 キックマスパワーリング 小林 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥			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 キックボクシング無料体験限定 小林 大樹 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 島田 健太(無料体験) 難易度★ 強度♥	
13	13:00 キックマスパワーリング 難易度★★ 強度♥♥	13:00 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	13:00 レディースボクシング SAKIKO 難易度★★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 小林 大樹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 キックSTEP UP 小林 大樹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	13:00 キックSTEP UP 小林 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 島田 健太 難易度★ 強度♥	
14	14:00 キックSTEP UP 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 小林 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 レディースキック SAKIKO 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	14:00 レディースキック 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 グループミット 小林 大樹 難易度★ 強度♥♥	14:00 グループミット 島田 健太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	
15	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 グループミット 菊地 俊弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 総合格闘技入門 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックテクニック 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニック 島田 健太 難易度★★ 強度♥♥	
16	16:00 グループミット 増田 陸 難易度★ 強度♥	16:00 初心者カポエラ 菊地 俊弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 グループミット 増田 陸 難易度★ 強度♥	16:00 グループミット 増田 陸 難易度★ 強度♥	ボクシングマッス 平丸 勝基 ★ ★ ♥♥	16:00 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパワーリング 島田 健太 難易度★★ 強度♥♥	
17	17:00 初心者ボクシング 増田 陸(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者ボクシング 増田 陸(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 増田 陸(無料体験) 難易度★ 強度♥	ボクシングマッス 平丸 勝基 ★ ★ ♥♥	17:00 キックボクシング選手練習 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 島田 健太 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
18	18:00 初心者キックボクシング 石津 貴裕(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 高 晨飛(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 増田 陸 難易度★★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 石津 貴裕(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		
19	19:00 キックマスパワーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 高 晨飛(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 総合格闘技入門 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 キックマスパワーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 森 ギャオス(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マッスパークラスと中級キックテクニックに参加する際は必ずマッススペース、該当で(キックの場合)を着用してください。 ※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。 ※マッスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※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。		
20	20:00 ダイエットボクシング 石津 貴裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 キックマスパワーリング 高 晨飛 難易度★★ 強度♥♥	20:00 総合初心者 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 石津 貴裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 グループミット 森 ギャオス(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20		
21	21:00 ボクシングマッスパーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスパワーリング 高 晨飛 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合格闘技実戦 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥~♥♥♥	21:00 ボクシングマッスパーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスパワーリング 森 ギャオス 難易度★★ 強度♥♥	21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 石津 貴裕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高 晨飛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 平丸 勝基 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 石津 貴裕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 森 ギャオス 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close						23	



小林 大樹	島田 健太	菊地 俊弥
1975年2月20日(47) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:25年 格闘技で日本を健康に!	非公開 ボクシング2年 ・日本拳法4年二段 団体戦全国優勝、戦歴約30戦20勝 ・キックボクシング約2年 j-networkプロライセンス保有)	非公開 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!



平丸 勝基 1976年7月12日(46) 指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング 格闘技歴:30年 2000年プロボクシングA級トーナメント優勝 元OFB日本王者 元トリビュートMMA65kg王者	高 辰飛 非公開 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!	ギャオス・森 1985年4月4日(秘) 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! よろしくお願います。
--	--	---



COMING SOON

COMING SOON

石津 貴裕 非公開 空手9年 ボクシング3年キックボクシング3年 格闘技で日本を健康に!	SAKIKO 非公開	増田 陸 非公開
--	----------------------	--------------------

★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。

・コロナウィルス感染予防の為、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。

※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います

【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