



# ★西日暮里ストライキング 3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 キックマススパーリング 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♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	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 キックマススパーリング 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 レディースマス 小林 小林 大樹 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♥♥	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♥♥	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♥♥		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 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング 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 初心者キックボクシング 小林 大樹 難易度★ 強度♥	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 キックボクシング無料体験限定 島田 健太 難易度★ 強度♥
13 13:00 キックマススパーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	13:00 キックマススパーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小林 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		13:00 初級キックテクニック 小林 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 島田 健太 難易度★ 強度♥
14 14:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小林 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 レディースキック 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックマススパーリング 漆原 季亮 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 コンビネーションミット 小林 大樹 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 島田 健太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
15 15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	15:00 レディース総合格闘技 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮(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 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 コンビネーションミット 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥	16:00 総合格闘技入門 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真 難易度★ 強度♥♥		16:00 キックマススパーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマススパーリング 島田 健太 難易度★★ 強度♥♥
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 キックマススパーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	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 平丸 勝基(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	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 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マス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ウスピース、顔当て(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する場合がございますので予めご了承ください。 ※マス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。		
19 19:00 キックマススパーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基 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 初心者キックボクシング 漆原 季亮(無料体験) 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♥♥			
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♥♥	キックマス 平丸 勝基 ★★ ♥♥	ボクシングマス 平丸 勝基 ★★ ♥♥	20:00 総合初心者 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥			20:00 コンビネーションミット 森 ギャオス(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
21 21:00 ボクシングマススパーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	キックマス 平丸 勝基 ★★ ♥♥	ボクシングマス 平丸 勝基 ★★ ♥♥	21:00 総合格闘技実戦 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥~♥♥♥	21:00 キックマススパーリング 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥♥			21:00 キックマススパーリング 森 ギャオス 難易度★★ 強度♥♥
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 平丸 勝基 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 漆原 季亮 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	23	23			23



<b>小林 大樹</b>	<b>島田 健太</b>	<b>菊地 俊弥</b>
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!	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)	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!



<b>平丸 勝基</b>	<b>石津 貴裕</b>	<b>ギャオス・森</b>
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 元トリビューレートMMA65kg王者	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!	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! よろしくお願ひします。



<b>パーソナルスタッフ</b>	<b>齋藤和真</b>	<b>漆原 季亮</b>
準備中	指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:2年 格闘技で日本を健康に! よろしくお願ひします。	1989年3月2日(33) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング10年 キックボクシングの基本的な動きを、 分かりやすく教えるのが得意です!