



# ★西日暮里ストライキング 5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 モーニングボクシング 大野 兼資 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♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		7		
8	8:00 初心者ボクシング 大野 兼資(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♥	8:00 キックマスパワーリング 小林 大樹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥			7		
9	9:00 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	9:00 レディースキックボクシング 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 レディースキックボクシング 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 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 レディースマスパワーリング 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 キックマスパワーリング 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		
11	11:00 ボクシングマスパワーリング 大野 兼資 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 キックマスパワーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 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 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(無料体験限定) 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(無料体験限定) 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 キックマスパワーリング 齋藤 和真 難易度★★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 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 齋藤 和真 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♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00キックボクシング無料体験限定 小林 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 レディースキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	14:00 レディースキックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	14:00 レディースキックボクシング 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♥♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 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 齋藤 和真 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 中級キックテクニク 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 島田 健太 難易度★★ 強度♥♥	15
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 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 齋藤 和真(無料体験) 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♥♥	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 キックマスパワーリング 齋藤 和真 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 キックマスパワーリング 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♥~♥♥♥	17		
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 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 初心者キックボクシング 大津鉄二(無料体験) 難易度★ 強度♥	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♥	17:45class ends 18:00close  ※マスパークラスと中級キックテクニクに参加する際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。 ※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)での練習を行います。 初級テクニ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 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 難易度★ 強度♥	19:00 入門総合格闘技 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 大津鉄二(無料体験) 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		
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♥	キックマスパワーリング ★★ ♥♥	20:00 初心者総合格闘技 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 大津鉄二(無料体験) 難易度★★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 高 晨飛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20		
21	21:00 ボクシングマスパワーリング 石津 貴裕 難易度★★ 強度♥♥	キックマスパワーリング ★★ ♥♥	21:00 実戦総合格闘技 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥~♥♥♥	21:00 キックマスパワーリング 大津鉄二 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		
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 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 大津鉄二 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高 晨飛 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		



COMING SOON

<b>小林 大樹</b>	<b>島田 健太</b>	<b>大津 鉄二</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 :キックボクシング20年 ナイスミドル王者 格闘技で日本を健康に!



<b>平丸 勝基</b>	<b>石津 貴裕</b>	<b>大野 兼資</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:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年 格闘技で日本を健康に!

COMING SOON



COMING SOON

<b>パーソナルスタッフ</b>	<b>齋藤和真</b>	<b>高 展飛</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。	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。