



★西日暮里ストライキング 12月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休) 祝日18時まで

【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	キックボクシング (モーニング) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (モーニング) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (モーニング) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (モーニング) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		7	
8	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者テクニク) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥			8	
9	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥			12月31日(日)12時~15時 1月1日(月)12時~15時 1月2日(火)12時~15時 1月3日(水)7時~18時 1月4日(木)通常営業	9
10	キックボクシング 「無料体験限定」 高松 麗也 難易度★ 強度♥	10:00 レディースマスパールリング キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックマスパールリング 小林 大樹 難易度★★ 強度♥♥	レディースマスパールリング 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		10
11	キックボクシング (マスパールリング) 高松 麗也 難易度★★★ 強度♥♥♥	自主練習&ミット2R (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	11	
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	12	
13	キックボクシング (マスパールリング) 高松 麗也 難易度★★★ 強度♥♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (マスパールリング) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者テクニク) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	13	
14	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 大樹 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	14	
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (中級者テクニク) 小林 大樹 難易度★★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	15	
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 鈴木 宗義 難易度★★★ 強度♥♥♥	16	
17	キックボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 齋藤 和真 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 齋藤 和真 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 齋藤 和真 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (選手練習) 小林 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	自主練習&ミット2R (初心者) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	17	
18	「無料体験限定」 大野 兼資 難易度★ 強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 齋藤 和真 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 高 麗飛 難易度★ 強度♥	総合格闘技 (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	※マスパールクラスと中級キックテクニクに参加の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。 ※マスパールクラスで参加者が名の場合はその他レッスンをを行います。		19	
20	ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 高 麗飛 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	※テクニククラスでは、主に対人ディフェンスや受け返しの練習を行っています。 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。		20	
21	ボクシング (マスパールリング) 大野 兼資 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 高 麗飛 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (スパールリング) 平丸 勝基 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 鈴木 宗義 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 鈴木 宗義 難易度★★★ 強度♥♥♥			21	
22	21:45class ends 22:00 close							22	
23								23	



COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

<p>小林 大樹</p>	<p>高 晨飛</p>	<p>鈴木 宗義</p>	<p>高松 麗也</p>
<p>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!</p>	<p>1990年5月(33) 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。</p>	<p>1990年6月30日(33) 指導クラス:キックボクシング・MMA 格闘技歴:12年 格闘技を楽しんで頂けたら嬉しいです。</p>	<p>1995年10月2日(27) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手&キックボクシング16年 朝格闘技で健康になりましょう</p>



<p>平丸 勝基</p>	<p>齋藤和真</p>	<p>大野 兼資</p>
<p>1976年7月12日(47) 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</p>	<p>2002年11月26日(20) 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。</p>	<p>1988年5月10日(35) 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!</p>