

★西日暮里ストライキング 3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 (マッサハーリング) 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) 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 (マッサハーリング) 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▼			3月祝日 3月20日(水)7:00~18:00		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 レディースマッサハーリング キックボクシング (マッサハーリング) 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▼	キックマッサハーリング 小林 大樹 難易度★★ 強度▼▼	レディースマッサハーリング 小林 大樹 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (初級テクニック) 小林 大樹 難易度★強度▼			10	
11	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼▼		キックボクシング (マッサハーリング) 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 (マッサハーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度▼▼▼	12:00open 12:10start		11		
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	自主練習&ミットR (初心者) 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▼	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 「無料体験限定」 鈴木 宗義 難易度★ 強度▼	12		
13	キックボクシング (マッサハーリング) 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 (ダイエット) 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 (初心者テクニック) 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) 高松 麗也 難易度★強度▼▼	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) 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▼ミットR	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度▼ミットR	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度▼ミットR	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度▼ミットR	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 (選手練習) 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) 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) 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) 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) 高松 麗也 難易度★強度▼ミットR	キックボクシング (マッサハーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼▼	16		
17	キッズボクシング(初心者) 「無料体験」 大野 兼資 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼▼	キッズキックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼▼	自主練習&ミットR (選手練習) 鈴木 宗義 難易度★ 強度▼	17		
18	ボクシング 「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) 高松 麗也 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18		
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 大野 兼資 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▼	総合格闘技(入門) 「無料体験」 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▼	※マッサハーリングと中級キックボクシングに参加する際は 必ずマッサハーリング、誰でもキックの場合を覚えてください。 ※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。 ※マッサハーリングで参加者が名前は その都度お伝えいたします。 ※ミットRのクラスでは、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 をお断りしております。 ※ミットRのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットR持ちます。 ※参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。		19		
20	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 大野 兼資 難易度★強度▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 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▼▼			20		
21	ボクシング (マッサハーリング) 大野 兼資 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 平丸 勝基 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッサハーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼▼			21		
22	21:45class ends 22:00 close							22		



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>