



# ★西日暮里ストライキング 5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) 【無料体験】 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!!  5月祝日 5月3日(金)7:00~18:00 5月4日(土)12:00~18:00 5月6日(月)7:00~18:00  12:00open 12:10start		7	
8	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 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 (初心者テクニック) 小林 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 小林 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 小林 大樹 難易度★強度▼			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リング キックボクシング (マスパーリング) 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▼	キックマスパーリング 小林 大樹 難易度★★強度▼▼	レディースマスパーリング 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 (マスパーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度▼▼	自主練習&ミット2R	キックボクシング (マスパーリング) 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▼	キックボクシング (マスパーリング) 小林 大樹 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)	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 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▼
13	キックボクシング (中級テクニック) 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)	総合格闘技 (初心者) 鈴木 宗義 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) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 【無料体験】 齋藤 和真 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 【無料体験】 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) 【無料体験】 鈴木 宗義 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1R	キックボクシング (初心者) 齋藤 和真 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 齋藤 和真 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 【無料体験】 鈴木 宗義 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 (中級テクニック) 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) 【無料体験】 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) 鈴木 宗義 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▼ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 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▼	レディースキックボクシング (初心者) 齋藤 和真 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 齋藤 和真 難易度★★★強度▼▼	キッズキックボクシング (初心者) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 齋藤 和真 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 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	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) 【無料体験】 齋藤 和真 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) 【無料体験】 高層飛 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▼	総合格闘技 (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度▼	※マスパークラスと中級キックテクニックに参加の際は必ずマウスピース、該当でキックの場合)を借用してください。 ※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。 ※テクニッククラスでは、主に対人デモンストラ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勧めしております。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合はのみミット1R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 (マスパーリング) 高層飛 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) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度▼			20	
21	ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 高層飛 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技 (マスパーリング) 平丸 勝基 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度▼▼			21	
22	自主練習&ミット2R 川島 桃子	21:45class ends		22:00 close				22	

# 西日暮里ストライキング インストラクター紹介

店舗代表 大野 兼資

1988年5月10日(35)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜17:00~23:00  
格闘技歴:10年 戦績:16戦11勝3敗2分  
タイトル/ランキング:2014年全日本新人王・元WBAランカー  
一言:格闘技で健康に!



〇〇 〇〇

1981年4月28日(42)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00  
金曜13:00~23:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:20年  
戦績:10戦5勝5敗 タイトル/ランキング:日本バンタム級1位  
一言:格闘技で健康に!



〇〇 〇〇

1981年4月28日(42)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00  
金曜13:00~23:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:20年  
戦績:10戦5勝5敗 タイトル/ランキング:日本バンタム級1位  
一言:格闘技で健康に!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



〇〇 〇〇

1981年4月28日(42)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00  
金曜13:00~23:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:20年  
戦績:10戦5勝5敗 タイトル/ランキング:日本バンタム級1位  
一言:格闘技で健康に!

Coming Soon

高松 麗也

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たよ

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

高 農 飛

1990年5月(33)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜日19:00~22:00  
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。"

鈴木 宗義

1990年6月30日(33)  
指導クラス:キックボクシング・MMA  
指導時間:木曜13:00~22:00  
金曜19:00~23:00、日曜12:00~18:00  
格闘技歴:12年  
格闘技を楽しんで頂けたら嬉しいです。

川島 桃子

1991年4月13日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日21:30~22:00  
格闘技歴:キックボクシング10年  
頑張る人の背中を押せるように頑張ります!!