



★西日暮里ストライキング 10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!! 10月祝日 10月14日(月)7時~18時 12:00open 12:10start			
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 (初心者) 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 【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)	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) 【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▼		
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) 鈴木 宗義 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 (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▼		
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▼		
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▼▼		
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▼▼	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▼		
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)	フィジカル (初心者) 【無料体験】 谷川 健志 難易度★強度▼	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			
19	ボクシング (初心者) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 【無料体験】 鈴木 宗義 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) 【無料体験】 谷川 健志 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クに参加する際は必ずマウスピース、該当(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。 ※キック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。 ※初級キックテクニクに参加する場合は、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人以下の場合のみミットを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てない場合がございます。			
20	ボクシング (選手練習) 大野 兼資 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 (初心者) 平丸 勝基 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 谷川 健志 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 (選手練習) 大野 兼資 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▼▼	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) 谷川 健志 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	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(36)
 指導クラス:ボクシング
 指導時間:
 月曜17:00~22:00
 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! 射幸性No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 大樹

1975年2月20日(47)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜7:00~13:00 水曜7:00~13:00
 木曜7:00~12:00 金曜7:00~15:00土曜12:00~18:00
 格闘技歴:25年
 格闘技で日本を健康に! 結果を出させたらNo.1



平丸 勝基

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
 指導時間:水曜19:00~22:00
 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
 “格闘技で日本を健康に! 楽しいクラスNo.1



齋藤 和真

2002年11月26日(20)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜14:00~18:00 水曜14:00~18:00
 金曜16:00~19:00
 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。” 伸びしろNo.1

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
 指導時間:
 月曜7:00~16:00
 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らましよう 愛妻度No.1



谷川 健志

1997年7月5日(26)
 指導クラス:空手、フィジカル、キックボクシング
 指導時間:
 木曜日18:00~22:00
 格闘技歴:空手20年、キックボクシング2年
 戦績:MVP1回、優勝1回、準優勝2回、3位1回(空手)
 一言:楽しくが1番大事! 押忍No1

Coming Soon

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:
 火曜19:00~22:00、木曜13:00~17:00
 金曜19:00~22:00、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。 デカさNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net