



★西日暮里ストライキング 1月時間割★

JR西日暮里駅徒歩1分！リニューアルで広さが1.5倍に！ウェイト設備も充実！

まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:10 モーニングキックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★ 中級キックマススパー 小林 大樹★★	7:10 モーニングキックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	※ダイエットクラスは、筋トレを多くし、 よりダイエット効果を高めたクラスです。 基本の説明は少なくなるので、 初心者の方は『超初心者』、『初心者』のクラスを お勧めします。 運動強度が高くなりますので、参加される方は 体調管理にご注意下さい。		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★	8:00 初心者キックボクシング 中級キックマススパー 小林 大樹★★			8	
9	9:00 キック STEP UPクラス 菊池 俊弥★	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★			9	
10	10:00 初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 10:30 中級キックマススパー 小林 大樹★★	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)			10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 菊池 俊弥★(無料体験)	自由練習&ミット2R 小林 大樹★	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 中級キックマス小林★★	9:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★	11:00 中級キックマススパー 小林 大樹★★		12:00open 12:10start	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 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 フリートレーニング インストラクター不在		12:10 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	12:10 超初心者キックボクシング 趙 岩★(無料体験)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 鈴木 瑠太★		13:00 キック STEP UPクラス 小林 大樹★	13:00 キック STEP UPクラス 趙 岩★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)		14:00 グループキックミット 小林 大樹★	14:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 嵐士★	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)		15:00 中級キックテクニック 小林 大樹★★	15:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 中級キックマススパー 嵐士★★	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)		16:00 中級キックマススパー 小林 大樹★★	16:00 中級キックマススパー 趙 岩★★	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 STEP UPクラス 鈴木 瑠太★	17:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:00 キックボクシング選手練習 小林 大樹★★★	17:00 自由練習&ミット2R 趙 岩★	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	18:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 グループキックボクシング 大石 智也(無料体験)	19:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 浦辺 俊也★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	※テクニッククラスでは、 主に対人(ディフェンスや受け返し)での練習を 行っています。 初級テクニックに参加する場合も、格闘技の基本を 抑えた方の参加をお勧めしております。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★(無料体験)	20:00 グループキック テクニック 浦辺 俊也★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 趙 岩★(無料体験)	20:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	※中級テクニックや、中級マススパーのクラスに ご参加される方は、対人練習に慣れた方が対象 になりますので、ご了承下さい。		20	
21	21:00 中級キックマススパー 大石 智也★	21:00 中級ボクシングマススパー 杉山 功一★★	21:00 中級キックボクシングマススパー 浦辺 俊也★★	21:00 中級キックマススパー 趙 岩★★	21:00 中級キックマススパー 鈴木 瑠太★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 大石 智也	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 首相撲テクニックスパー 浦辺 自由練習&ミット2R 浦辺俊也★	22:00 自由練習&ミット2R 趙 岩★	22:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close							23	

★西日暮里ストライキング 記載事項★

【注意事項】

・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。

※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。

・マスパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合) を着用してください。(レンタルは¥220で可能です)

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をする場合がございますので予めご了承ください。

・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限13名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)

予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

漆原 季亮

和田 拓也

遠藤 駿平

森口 裕司