



# ★西日暮里ストライキング 9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 菊地 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。 ダイエットクラスは基礎の説明が少なくなるので、 初心者の方は『超初心者』、『初心者』のクラスを お勧めします。 ※ダイエットクラスは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 菊地 俊弥★	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 小林 大樹★(無料体験) 中級キックマスパー 小林 大樹★★		8		
9	9:00 超初心者カポエイラ 菊地 俊弥★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)		9		
10	10:00 初心者キックボクシング 菊地 俊弥★	自由練習&ミット2R 小林 大樹★ 10:30 中級キックマスパー 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 護身術 菊地 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★	11:00 中級キックマスパー 小林 大樹★★	11:00 中級キックマスパー 小林 大樹★★		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		12:00open 12:10start 12:10 キック無料体験者限定:クラス 小林 大樹★(無料体験)	12:10 超初心者キックボクシング 森ギャオス★(無料体験)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(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 キック無料体験者限定:クラス 石井義由亜★(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 初心者キックボクシング 小林 大樹★(無料体験)		13:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★	13:00 ボクシング STEPUPクラス 森ギャオス★	13
14	14:00 キック STEPUPクラス 漆原 季亮★	14:00 キック STEPUPクラス 鈴木 瑠太★	14:00 ダイエットキックボクシング 石井義由亜★	14:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★	14:00 キック STEPUPクラス 小林 大樹★		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 森ギャオス★(無料体験)	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★(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 初級キックテクニク 石井義由亜★	15:00 超初心者キックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)		15:00 中級キックテクニク 小林 大樹★★	15:00 初級キックテクニク 森ギャオス★	15
16	16:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★(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 中級キックテクニク 石井義由亜★★	16:00 初級キックテクニク 雨宮 洸太★	16:00 中級キックマスパー ★★		16:00 中級キックマスパー 小林 大樹★★	16:00 中級キックマスパー 森ギャオス★★	16
17	17:00 中級キックマスパー 漆原 季亮★★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 中級キックマスパー 石井義由亜★★	17:00 中級キックマスパー 雨宮 洸太★★	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 森ギャオス★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初級キックテクニク 片島 聡志★	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 初心者キックボクシング 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 漆原 季亮★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	初心者ボクシング 平丸 勝基★ (無料体験)	超初心者総合 平丸 勝基★	19:00 ダイエットキックボクシング 雨宮 洸太★(無料体験)	19:00 グループキックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	※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。  ※中級テクニクや、中級マスパーのクラスに 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。	19	
20	20:00 初級キックテクニク 漆原 季亮★	20:00 初級キックテクニク 片島 聡志★	マスボクシング 平丸 勝基★	初心者総合 平丸 勝基★	20:00 初級キックテクニク 雨宮 洸太★	20:00 初級キックテクニク 鈴木 瑠太★		20	
21	21:00 中級キックマスパー 漆原 季亮★★	21:00 中級キックマスパー 片島 聡志★★	マスボクシング 平丸 勝基★	初心者総合 平丸 勝基★	21:00 中級キックマスパー 雨宮 洸太★★	21:00 中級キックマスパー 鈴木 瑠太★★		21	
22	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 片島 聡志★	22:00 自由練習&ミット2R 平丸 勝基★	22:00 自由練習&ミット2R 雨宮 洸太★	22:00 自由練習&ミット2R ★			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1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4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、

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

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1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4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

平丸 勝基

杉山 功一

森口 裕司