



# ★西日暮里ストライキング 2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円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】月～金曜 7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 11:00～20:00 (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 漆原★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 小林★	7:10 モーニングキック 塩崎★	7:10 モーニングキック 小林★	※無料体験者優先クラスも、自主練習は可能です。 <b>体験 9:10 start</b>		7				
8	8:00 キックボクシング 漆原★	8:00 キックボクシング 小林★	8:00 キックボクシング 小林★	8:00 キックボクシング 塩崎★	8:00 キックボクシング 小林★			8				
9	9:00 超初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小林★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小林★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 小林★(無料体験)			9:10 無料体験者限定 キックボクシング(小林)	9:10 無料体験者限定 キックボクシング(小林)	9		
10	10:00 初心者キックボクシング 漆原★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林★	10:00 初心者キックボクシング 小林★	10:00 初心者キックボクシング 塩崎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 小林★	グループキック 小林★	初心者キック 漆原★	初心者キック 小林★	初級グループキック 大谷★	10		
11	11:00 キックボクシング 漆原★	11:00 キックボクシング 小林★	11:00 キックボクシング 小林★	11:00 キックボクシング 塩崎★	11:00 キックボクシング 小林★	キックボクシング 小林★	グループミット 漆原★	キックボクシング 小林★	ダイエットキック 大谷★	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	12:00 グループキック 小林★	グループミット 小林★	超初心者キック 浩太郎★(体験)		12		
13	13:00 初心者キックボクシング 山崎 晃輔★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 小林★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 井上★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 漆原★	ディフェンス 小林★	超初心者キック 浩太郎★(体験)		13		
14	14:00 超初心者キックボクシング 山崎 晃輔★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 小林★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 井上★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	グループミット 小林★	超初心者キック 漆原★(体験)	キックマスパ 小林&浩太郎★	ボディメイク① 大門(先着5名)	14		
15	15:00 キックマスパ 山崎 晃輔★★	15:00 初心者キックボクシング 小林★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 井上★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	キックテクニク 小林★★	超初心者キック 漆原★(体験)	初心者キック 小林&浩太郎★	ボディメイク② 大門(先着5名)	15		
16	16:00 グループキック 山崎 晃輔★	16:00 超初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 井上★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	キックマスパ 小林&漆原★★	超初心者キック 浩太郎★(体験)	グループミット 大門★		16		
17	17:00 初心者キックボクシング 山崎 晃輔★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 井上★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 山口 温志★	17:00 初心者ボクシング 山口 温志★(無料体験)	17:00 初心者キック 小林★	17:00 キックボクシング★ 小林	17:30 キック選手クラス 小林★★★ ※フリー練習可能		17		
18	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	初心者キック 塩崎★(体験)	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★	18:00 ダイエットボクシング 山口 温志★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 松本★	18:00 close				18		
19	グループボクシング 山口 温志★	超初心者キック 山崎★(体験)	超初心者キック 塩崎★(体験)	フィジカル &ボクシング 山口 温志★	超初心者ボクシング 山口★(体験)	リフレッシュキック 井上★	グループボクシング 山口 温志★	初心者キック 渡部&矢ヶ崎★	グループボクシング 山口 温志★	超初心者キック 松本★(体験)	19	
20	初心者ボクシング 山口★(体験)	中級キック 山崎 晃輔★	グループキック 塩崎★	初心者ボクシング 山口★(体験)	フィジカルトレーニング 山口 温志★	超初心者キック 井上★(体験)	初心者ボクシング 山口★(体験)	グループキック 渡部&矢ヶ崎★	初心者ボクシング 山口★(体験)	グループキック 松本★	※日曜の選手練習は、遅れて ご参加する場合、前もって ご連絡下さい。	20
21	キックマスパ 山崎★★	初心者ボクシング 山口 温志★	キックマスパ 塩崎★★	初心者ボクシング 山口 温志★	初心者ボクシング 山口 温志★	リフレッシュキック 井上★	初心者キック 山口&矢ヶ崎★	キックマスパ 渡部★★	キックマスパ 山口★★	ダイエットキック 松本★	※スパリングに参加する際は、必ずマウスピース、 膝当てを着用してください。	21
22	22:00 キックボクシング 山崎&山口★	22:00 キックボクシング 山口&塩崎★	22:00 キックボクシング 山口&井上★	22:00 ボクシング 山口 温志★	22:00 キックボクシング 山口&松本	22:00 close		※スパリングは指導員の指示に従い、安全には十分 配慮して行って下さい。		22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			