



★西日暮里ストライキング 5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 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★ 中級キックマスパ 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 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 小林 大樹★★	11:00 中級キックマスパ 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 西田浩樹★(無料体験)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 土井 賢★(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 平丸 勝基★(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 初級キックテクニク 小林 大樹★	13:00 超初心者ボクシング 西田浩樹(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 土井 賢★(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 平丸 勝基★(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 中級キックマスパ 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 西田浩樹★(無料体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 土井 賢★(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初級ボクシングテクニク 平丸 勝基★	15:00 キック無料体験者限定:クラス 雨宮洸太★(無料体験)	15:00初級ボクシングテクニク 平丸 勝基★		15:00 中級キックテクニク 小林 大樹★★	16:00 初級キックテクニク 西田浩樹★	15
16	16:00 キックマスパボクシング 土井 賢★	16:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	16:00 超初心者総合 平丸 勝基★(無料体験)	16:00 初級キックテクニク 雨宮洸太★	16:00 初級ボクシングマス 平丸 勝基★		16:00 中級キックマスパ 小林 大樹★★	16:00 中級キックマスパ 西田浩樹★★	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 初心者総合 平丸 勝基★	17:00 中級キックマスパ 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 西田浩樹★	17	
18	18:00 グループボクシング 杉山 功一★(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 土井 賢★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	20:00初級ボクシングテクニク 杉山 功一★	19:00 グループボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 森口 裕司★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 土井 賢★(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。		19	
20	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★(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初級ボクシングテクニク 森口 裕司★(無料体験)	20:00 初級キックテクニク 雨宮洸太★	20:00 グループキックボクシング 土井 賢★(無料体験)	※中級テクニクや、中級マスパのクラスに 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 中級ボクシングマスパ 杉山 功一★★	21:00 中級ボクシングマスパ 杉山 功一★★	21:00 中級ボクシングマスパ 森口 裕司★★	21:00 中級キックマスパ 雨宮洸太★★	21:00 中級キックマスパ 土井 賢★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R 森口 裕司★	22:00 自由練習&ミット2R 雨宮洸太★	22:00 自由練習&ミット2R 土井 賢★			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

平丸 勝基

杉山 功一

森口 裕司