



# ★中野トイカツ道場 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 7:00~18:00 日曜 7:00~18:00(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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■フィジカルトレーニング ■ムエタイ ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥	7
8	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥	8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	10
11	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 内山 聖也 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)	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)	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 岩淵 将大 難易度★強度♥	ムエタイ (初心者) ビー 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 國金 慎太郎 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 ビー 難易度★強度♥	14
15	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	15
16	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 平丸 勝基 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)	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	16
17	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	レスリング (キッズ) 平丸 勝基 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 「無料体験限定」 手塚 良治 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ビー 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ビー 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 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 (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	<p>※9月から祝日は18時までの営業になります。          ※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、          臍当てキックの場合、ファールカップキックの場合          を着用して下さい。          また、力任せな攻撃や、指導員の指示に従わない方は          参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。          ※MMAプロ練習の時間も、相手との話し合い次第で、          キックボクシングやボクシングのマスパーバーが可能ですが、          ※ミドルシニアキックボクシングは30歳以上推奨です。          ※7:00~8:00、22:00~23:00は          サンドバッグが使用出来ません。※ミットRのクラスは、参加人数以下の場          合のみミットを1R持ちます。※参加人数以上の場合、途中から参加された方          のミットは持てない場合があります。          4/29(月)          祝日18:00までの営業</p>		19
20	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥			20
21	キックボクシング (コンビネーションミット) 手塚 良治 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 梶原 敬弘 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥			21
22	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土居 海 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close						23	



**岩瀬 将大**

1985年4月26日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:10年  
格闘技全般なんでも聞いてください。



**平丸 勝基**

1976年7月12日(46)  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
格闘技歴:30年  
武天老師を目指す格闘ババ  
考えるな！感じる！楽しい格闘技



**手塚 良治**

1975年1月8日(47)  
指導クラス:キックボクシング、寝技、総合  
格闘技歴:22年  
中野の指導員では最年長です。  
長い経験と知識を活かし指導します



**國金 慎太郎**

1993年12月9日(29)  
指導クラス:寝技、キックボクシング  
格闘技歴:10年  
寝技やキックボクシングのクラスを担当して  
います。是非来てください。



**児玉 勇也**

1990年5月31日(33)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:総合格闘技10年  
土曜日午前を担当しています。  
MMAの選手をしています。よろしくお願ひします！



**桐原 敬弘**

1988年4月8日(34)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:3年  
安全第一で自主性を大事に  
伸ばしたいことを伸ばします！



**青山 久志**

1986年1月19日(37)  
指導クラス:キッズレスリング  
格闘技歴:レスリング15年  
子供達がレスリングを始めるきっかけに作り  
なれたら嬉しいです。



**津崎 善郎**

1984年12月19日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング13年  
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。  
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



**ビー(ジェナロン インサード)**

1980年2月3日(42)  
指導クラス:ムエタイ  
格闘技歴:ムエタイ30年  
ムエタイはテクニックが色々です。  
楽しくいきましょう！



**伊藤 麗**

1997年11月15日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング3年  
誰でも楽しむレッスンを心がけています！



**内山 聖也**

1992年12月14日(30)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手1年、キックボクシング5年  
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！



**土居 海**

1986年7月24日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング16年  
一緒に楽しんで成長しましょう！