



★トイカツグラップリング東中野 6月時間割 ★

【営業時間】平日7:00~22:00※木曜8:00~22:00 土曜 12:00~16:00 日曜 12:00~16:00(年中無休)祝日は18:00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】 ■柔術 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度▼	8:00 open 8:10 start	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度▼	※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日は18時までの営業時間です。	7		
8	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼			8	
9	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼			9:10 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	9
10	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 山北 漢人 難易度★強度▼	グラップリング (スパーリング) 山北 漢人 難易度★★★強度▼▼▼	10		
11	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 山北 漢人 難易度★強度▼▼	12:00open 12:10start			
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)	柔術 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★強度▼▼	柔術 (テイクダウン) 野田 遼介 難易度★強度♥	12	
13	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★強度▼▼	13	
14	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 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▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 野田 遼介 難易度★強度♥	14	
15	柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度▼	総合格闘技 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度♥	柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★強度▼▼	15	
16	ノーギ柔術 「無料体験限定」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	15:45class ends 16:00close		16	
17	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)	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥	※朝7:00~10:00はミット禁止です。 ※柔術クラスは柔術着が必要です。 550円で柔術着がレンタルできます。		17	
18	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度♥	総合格闘技 (基礎) 藤村 健悟 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼	※3.★★★のクラスはプロ選手向けのクラスです。 プロ、もしくはプロ相当の実力の方以外はご参加 いただけません。		18	
19	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 藤村 健悟 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度♥			19	
20	総合格闘技 (テクニク) 木内 崇雅 難易度★強度▼	柔術(初心者) カチ ヨウチ 難易度★強度▼	レスリング (基礎) 坂本 将典 難易度★強度▼▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼▼▼	柔術 (初心者) 松尾 健史 難易度★強度♥			20	
21	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) カチ ヨウチ 難易度★★強度▼▼	レスリング (実践) 坂本 将典 難易度★★★強度▼▼▼	総合格闘技 (打ち込み) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼▼▼	柔術 (スパーリング) 松尾 健史 難易度★★★強度▼▼▼			21	
22	21:45class ends 22:00 close								22

トイカツグラップリング東中野 インストラクター紹介

店舗代表 木内 崇雅



総合格闘技のレッスンNo.1
1997年9月29日(37)
指導クラス: 総合格闘技、ノーギ
格闘技歴: 総合格闘技10年、柔術黒帯
戦績: 31戦17勝14敗、タイトル: ランキング1位ロー級チャンピオン
リングネームはスキニーマンです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

楽しいキックNo.1
1997年4月10日(37)
指導クラス: MMA
指導時間: 月曜18:00~20:00、火曜10:00~12:00、水曜17:00~19:00
格闘技歴: 柔術黒帯
一言:一緒に柔術をやりたい。



松尾 タンク 健史

柔術が好きなるレッスンNo.1
1998年12月29日(47)
指導クラス: 柔術
指導時間: 金曜20:00~22:00
格闘技歴: 柔術12年(黒帯)
一言:柔術が好きになってほしいという努力をします。



藤村 健悟

楽しいクラス作りNo.1
2000年12月28日(23)
指導クラス: ノーギ、総合格闘技
指導時間: 木曜18:00~22:00
格闘技歴: 総合格闘技
戦績: 5戦3勝1敗1分
一言:皆さん楽しくいきましょう!



山北 漢人

格闘技を楽しめるレッスンNo.1
1996年8月4日(27)
指導クラス: ノーギ
指導時間: 金曜10:00~12:00、土曜10:00~13:00
格闘技歴: 総合格闘技1年、レスリング17年
戦績: 10戦8勝1敗、タイトル: ランキング1位
第三世代ロウ級ケンゴフランクフルト
一言:格闘技を楽しみましょう!



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1
1979年9月10日(46)
指導クラス: フランケン柔術、ノーギ
指導時間: 火曜18:00~23:00
格闘技歴: 柔術10年(黒帯)
一言:楽しいが最強



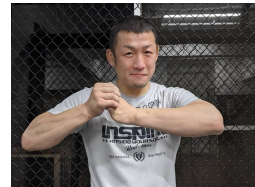
国金 慎太郎

実践的な指導No.1
1998年12月10日(26)
指導クラス: フランケン柔術、ノーギ、総合格闘技
指導時間: 月曜19:00~、水曜19:00~17:00
格闘技歴: 総合格闘技1年
戦績: 3戦1勝2敗
一言:寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



青山 久志

キッズレスリングの指導No.1
1989年11月10日(35)
指導クラス: キッズレスリング
指導時間: 日曜10:00~11:00
格闘技歴: レスリング18年
タイトル: ランキング1位柔道全日本選手権ベスト8
一言:一緒に練習して上手になります!



坂本 将典

シビれるトレーニングNo.1
1983年11月23日(40)
指導クラス: スパルタリング
指導時間:
水曜20:00~23:00
格闘技歴: レスリング15年
タイトル: ランキング2019年世界ベテランズ大会優勝
一言:シビれるトレーニングを希望の方お待ちしています。



Jesse

上級者から初心者まで参加できるクラス作りNo.1
1983年1月20日(40)
指導クラス: フランケン柔術、ノーギ
指導時間: 火曜13:00~17:00、水曜13:00~17:00
格闘技歴: 柔術22年(黒帯)
一言:初心者から上級者まで参加することが好きです。



小泉 慶嗣

選手志向の方への指導No.1
1969年12月25日(54)
指導クラス: MMA
指導時間: 木曜20:00~22:00
格闘技歴: 総合格闘技22年(黒帯)
一言:楽しくやりましょう



野田 遼介

親切丁寧な指導No.1
1996年6月29日(27)
指導クラス: MMA、総合格闘技
指導時間: 日曜12:00~16:00
格闘技歴: 総合格闘技1年
戦績: 9戦6勝3敗、タイトル: ランキングバンクラス1位ロー級6位
一言:一緒に格闘技を楽しみましょう。



栗田 修杜

楽しいレッスンNo.1
2000年8月2日(23)
指導クラス: MMA、キックボクシング、ノーギ
指導時間: 火曜18:00~20:00、土曜12:00~16:00
格闘技歴: 総合格闘技1年
タイトル: ランキングフューチャーキングトーナメント準優勝
一言:楽しく指導致します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



児玉 晃一

論理的な指導No.1
1978年9月27日(45)
指導クラス: 柔術、ノーギ
指導時間: 金曜19:00~20:00
格闘技歴: 柔術23年(黒帯)、総合格闘技17年
一言:格闘技の食わず嫌いなくそう!