



# ★中野トイカツ道場 10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♥♥	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 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) 岩淵 将大 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) 岩淵 将大 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 (初心者) 岩淵 将大 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♥	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」 津崎 善郎 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♥	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 (初心者) 岩淵 将大 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 (初心者) 岩淵 将大 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♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 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) 岩淵 将大 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 (マスパーリング) 岩淵 将大 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 (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♥	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) 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) 津崎 善郎 平丸 勝基 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 (コンビネーションミット) 津崎 善郎 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング (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) 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♥	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 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) 「無料体験」 青山 久志 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (マスパーリング) 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)	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 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) (キッズ) 平丸 勝基 難易度★強度♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 青山 久志 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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) 岩淵 将大 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミットR) 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♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥	レスリング(キッズ) (初心者) 青山 久志 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♥	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 (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★強度♥	ボクシング (初心者) 橋爪 翼 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♥	※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が可能です。 ※ミドルシニアキックボクシングは50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3人以下の 場合のみミットを1R持ちます。※参加人数4人以上の場合、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。 10月の祝日は14日です。		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) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (マスパーリング) 橋爪 翼 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 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 橋爪 翼 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 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (マスパーリング) 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) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミットR) 橋爪 翼 難易度★強度♥	総合格闘技 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

# 中野トイカツ道場 インストラクター紹介

店舗代表 岩淵 将大

1985年4月26日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜10:00~12:00、木曜7:00~12:00  
水曜18:00~21:00、土曜10:00~18:00、日曜7:00~11:00  
格闘技歴:11年、実戦No.1  
一言:格闘技全般なんでも聞いてください。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



平丸 勝基

1976年7月12日(47)  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
指導時間:水曜13:00~18:00  
格闘技歴:31年、自らのレッスンのNo.1  
一言:考えるな!感しろ! 楽しい格闘技



手塚 良治

1975年1月8日(48)  
指導クラス:キックボクシング、寝技、総合  
指導時間:  
月曜18:00~23:00、火曜18:00~23:00  
金曜17:00~23:00  
格闘技歴:23年 ベテランNo.1  
一言: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5日(30)  
指導クラス:寝技、キックボクシング  
指導時間:  
火曜13:00~17:00  
格闘技歴:11年、マット施工No.1  
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。是非来てください。



児玉 勇也

1990年5月31日(34)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
土曜7:00~10:00  
格闘技歴:11年、虎の子レスリングNo.1  
一言:土曜午前を担当しています。  
MMAの選手をしています。よろしくお願いします!



梶原 敬弘

1988年4月8日(35) ポジティブNo.1  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
水曜21:00~23:00  
格闘技歴:4年  
一言:安全を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(38) 子供へのレスリング指導No.1  
指導クラス:レスリング  
指導時間:  
月曜16:00~18:00、木曜17:00~19:00  
格闘技歴:レスリング15年  
一言:子供達がレスリングを始めるきっかけに作りになれたら嬉しいです。



津崎 善郎

1984年12月19日(39) 漫談No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~15:00、水曜7:00~12:00、木曜13:00~16:00、金曜7:00~16:00  
格闘技歴:14年  
戦績:28戦13勝13敗2分  
タイトル:KNOCKOUT RED Super welterweight Champion  
一言:格闘技で健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



ビー(ジェナロン インサード)

1980年2月3日(43) ムエタイNo.1  
指導クラス:ムエタイ  
指導時間:  
土曜15:00~18:00、日曜13:00~18:00  
格闘技歴:ムエタイ31年  
一言:ムエタイはテクニックが色々です。  
楽しくいきましょう!



内山 聖也

1992年12月14日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
日曜11:00~12:00  
格闘技歴:6年、実戦No.1  
一言:元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!

Coming Soon

橋爪 翼

指導クラス:ボクシング ボクシング指導No.1  
指導時間:  
木曜19:00~23:00  
格闘技歴:ボクシング  
一言:ご来店お待ちしております。