



★中野トイカツ道場 10月時間割★

格闘技の食べ放題！朝活！朝格！朝7時から夜23時まで年中無休！
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 9:00～22:00 日曜 9:30～23:00(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 津崎★	7:10 モーニングキック 石戸谷★	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 津崎★	7:10 モーニングキック 津崎★	※スパarringに参加する場合は必ずマウスピースと膝当てを着用してください。 9:00 open	※キックボックス時は自主練習はできません。 9:30 open	7				
8	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)			8				
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 児玉勇★	9:00 キッズレスリング 青山★(1回500円)	9				
10	ダイエットキック 津崎★(体験)	寝技初心者 齊藤曜★(体験)	10:00 ダイエットキック 石戸谷★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	10:00 グループキック 児玉勇★	10:00 キッズレスリング 八木★	10			
11	ダイエットキック 津崎★(体験)	寝技スパー 齊藤曜★★	11:00 中級フィジカル 石戸谷★	11:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	11:00 ダイエットキック 津崎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 津崎★(無料体験)	11:00 初心者総合 児玉勇★	11:30 入れ替え	11			
12	超初心者ムエタイ ビー★	初心者キック 齊藤曜★(体験)	12:00 超初心者ムエタイ ビー★	12:00 超初心者ムエタイ ビー★	超初心者ムエタイ ビー★	超初心者ボクシング 豊崎★(体験)	超初心者ムエタイ 豊河江★	12:00 超初心者ムエタイ ビー★	12:00 超初心者ボクシング 沼田★	12		
13	超初心者ムエタイ ビー★	初心者キック 津崎★	総合クラス 齊藤★★★	超初心者ムエタイ ビー★	初心者キック 石戸谷★(体験)	超初心者ムエタイ ビー★	初心者ボクシング 豊崎★	初級フィジカル 寒河江★	13:00 初心者キック 津崎★(体験)	13:00 初心者ボクシング 沼田★	13	
14	14:00	初心者キック 津崎★(体験)	14:00	初心者キック 石戸谷★(体験)	初心者キック 津崎★	初級フィジカル 中桐★	ダイエットムエタイ ビー★	ダイエットボクシング 豊崎★(体験)	超初心者ムエタイ ビー★	13:00	14:00	14
15	ダイエットムエタイ ビー★	初心者キック 津崎★(体験)	ダイエットムエタイ ビー★	初心者キック 津崎★	レディーズ寝技 中桐★(体験)	ダイエットムエタイ ビー★	ダイエットボクシング 豊崎★	ダイエットムエタイ ビー★	15:00	15:00	15	
16	超初心者キック 齊藤曜★(体験)	キッズレスリング 青山★	16:00	超初心者ムエタイ ビー★	初心者キック 元木★(体験)	レディーズ寝技 中桐★(体験)	ダイエットムエタイ ビー★	超初心者ボクシング 豊崎★(体験)	ダイエットムエタイ ビー★	キッズグラップリング 手塚★	16:00	16
17	初心者キック 齊藤曜★	キッズレスリング 青山★	17:00	超初心者キックボクシング 手塚★(無料体験)	初心者キック 元木★	初級キッズレスリング 中桐★(体験)	ダイエットキック 手塚★	初級キッズレスリング 平丸★	キッズキックボクシング 手塚★	寝技初心者 寒河江★	16:00	17
18	初級フィジカル 長嶺★	キッズフィジカル 齊藤曜★	18:00	ダイエットキック 手塚★	ダイエットキック 手塚★	キッズレスリング 中桐★	超初心者キック 手塚★(体験)	キッズレスリング 平丸★	初心者キック 手塚★	初級寝技スパー 寒河江★	16:00	18
19	初心者キック 手塚★	寝技初心者 國金★	18:00	ダイエットキック 手塚★	キックミット 手塚★	キックミット 手塚★	初心者キック 元木★	初心者キック 手塚★(体験)	超寝技初心者 穴野★	ボクシングマス 横田★★★(パンチ限定)	16:00	19
20	キックマススパー 手塚★★	寝技スパー 國金★★	18:00	超初心者ボクシング 横田★	キックマススパー 手塚★★	初心者キック 元木★	キックマススパー 手塚★★	超初心者ボクシング 横田★	20:00	キックマススパー 手塚・横田★★	16:00	20
21	21:00	キックミット 手塚★	ボクシングマス 横田★★★(パンチ限定)	寝技スパー 手塚★★	ダイエットキック 元木★	寝技スパー 手塚★★	寝技スパー 手塚★★	ボクシングマス 横田★★★(パンチ限定)	ボクシングミット 横田★	キックミット 手塚★	21:00	21
22	ボクシングミット 西垣★	キックミット 手塚★	ボクシングミット 横田★	総合クラス 手塚★★	22:00	総合クラス 手塚★★	総合クラス 手塚★★	ボクシングミット 横田★	Sボクシング 横田★	キックミット 手塚★	21:00	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close										23	