



# ★中野トイカツ道場 11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 寝技 寒河江★	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★	初心者キック 津崎★	初級フィジカル 中桐★	14:00 ダイエットムエタイ ビー★	超初心者 ムエタイ ビー★	寝技初心者 寒河江★	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★	レディース寝技 中桐★(体験)	15:00 ダイエットムエタイ ビー★	ダイエット ムエタイ ビー★	初心者総合 児玉勇★	15:00 ダイエットボクシング 豊崎★(体験)	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 ダイエットムエタイ ビー★	16:00 レディース寝技 中桐★(無料体験)	16:00 ダイエットムエタイ ビー★	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 TRXトレーニング 長嶺★	超初心者キック 齊藤曜★(体験)	ボクシング ミット 豊崎★	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★	17:00 キッズキックボクシング 手塚★	超初心者 ムエタイ ビー★	初心者キック 宮平★	超初心者ボクシング 豊崎★(体験)	初級フィジカル 齊藤曜★	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・元木★ (体験)	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★	18:00 初心者キック 手塚★	ダイエット ムエタイ ビー★	ダイエットキック 宮平★	ボクシングマス 豊崎★★ (パンチ限定)	キック マススパー 齊藤曜★★	18		
19	初心者キック 手塚★	寝技初心者 國金★	19:00 超初心者キックボクシング 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)	初心者キック 手塚★(体験)	キック マススパー ビー★★★	超初心者キック 宮平★	初心者 ボクシング 豊崎	フリー&ミット 齊藤曜★	19
20	キック マススパー 手塚★★	寝技スパー 國金★★	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★★	キックミット★	寝技中級者 久松★★★	20:00 総合打ち込み 齊藤曜・高田★★★	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 総合クラス 久松・宮平★★★	21:00 総合クラス 齊藤曜・高田★★★	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★ ボクシングミット 横田★	キックミット 手塚★	21:50クラス終了 22:00 close	22:00 フィジカル 齊藤曜・高田★★★	22			
23	22:50 クラス終了 23:00 close											23			