



★中野トイカツ道場 12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。 9:00 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★	12:00 超初心者ムエタイ ビー★	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 初心者キック 津崎★(体験)	13:00 初心者 ボクシング 沼田★	キックボクシング 無料体験者限定 齊藤★	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★	14:00 初心者総合 児玉勇★	14:00 超初心者 ボクシング 沼田★	寝技初心者 齊藤曜★	14
15	ダイエット ムエタイ ビー★	初心者キック 津崎★(体験)	15:00	初心者キック 津崎★	レディース寝技 中桐★(体験)	15:00	15:00 ダイエットムエタイ ビー★	15:00	15:00	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	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	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	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17
18	初級フィジカル 長嶺★	キッズ フィジカル 齊藤曜★	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18
19	初心者キック 手塚★	寝技初心者 國金★	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19
20	キック マスパ 手塚★★	寝技スパー 國金★★	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20
21	21:00	キックミット 手塚★	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21
22	ボクシング ミット 西垣★	キックミット 手塚★	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close										23	