



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 12月時間割★

地下鉄東西線「落合駅」徒歩30秒！7月20日オープン！！

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】 平日 7:00～23:00 土曜9:00～16:00 日曜9:00～16:00,19～23:00(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 モーニング柔術 石井★	7:10 モーニング柔術 石井★	7:10 モーニング寝技 寒河江★	7:10 モーニング柔術 寒河江★	7:10 モーニングキック 千葉皓敬★(無料体験)			7
8	8:00 柔術初心者 石井★	8:00 柔術初心者 石井★	8:00 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	8:00 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 千葉皓敬★(無料体験)	9:00 open		8
9	9:00 柔術スパー 石井★★	9:00 柔術スパー 石井★★	9:00 寝技スパー 寒河江★★	9:00 柔術スパー 寒河江★★	9:00 初心者キックボクシング 千葉皓敬★(無料体験)	9:10 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	9:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	9
10	超寝技初心者 千葉★(体験)	10:00 柔術初心者 ジョン★(無料体験)	10:00 ビギナー英会話 ダウイテ★	10:00 柔術初心者 ジョン★(無料体験)	超寝技初心者 千葉★	10:00 柔術スパー 寒河江★★	10:00 寝技スパー 寒河江★★	10
11	寝技初心者 千葉★(体験)	11:00 柔術スパー ジョン★★	柔術初心者 寒河江★(体験)	11:00 柔術スパー ジョン★★	寝技初心者 千葉★(体験)	11:00 グラップリングスパー 寒河江★★★(出稽古無料)	11:00 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	11
12	12:00 寝技テクニック 千葉皓敬★	12:00 寝技初心者 ジョン★(無料体験)	12:00 柔術スパー 寒河江★★	12:00 寝技初心者 ジョン★(無料体験)	12:00 寝技スパー 千葉皓敬★★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 柔術スパー 寒河江★★	12
13	13:00 寝技スパー 千葉皓敬★★	13:00 寝技スパー ジョン★★	13:00 寝技スパー 寒河江★★	13:00 グラップリングスパー ジョン★★★(出稽古無料)	13:00 柔術スパー 千葉皓敬★★	13:00 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	13:00 初級グラップリング 門脇★	13
14	14:00 柔術スパー 千葉皓敬★★	キックプロ練習フィジカル 津崎★★★	14:00 寝技テクニック 寒河江★	寝技テクニック ジョン★	14:00 寝技テクニック 千葉皓敬★	14:00 寝技スパー 寒河江★★	14:00 グラップリングスパー 寒河江★★★(出稽古無料)	14
15	15:00 超柔術初心者 千葉皓敬★	キックプロ練習スパー 津崎★★★	キックプロ練習フィジカル ビー★★★	キックプロ練習フィジカル 津崎・森脇★★★	キックプロ練習フィジカル 津崎★★★	15:00 寝技テクニック 寒河江★★	15:00 寝技テクニック 青野★	15
16	ボクシングプロ練習 横田★★★		16:00 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	キックプロ練習スパー ビー★★★	キックプロ練習スパー 津崎・森脇★★★	15:50クラス終了 16:00 close		16
17			17:00 超柔術初心者 寒河江★(無料体験)	17:00 超寝技初心者 千葉★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	※1.寝技クラスはノーギクラスです。 ※2.朝7:00~10:00はミット禁止です。		17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	18:00 寝技初心者 千葉★(無料体験)	18:00 超寝技初心者 小金★(無料体験)	18:00 フィジカルトレーニング 岡部★	18:00 寝技初心者 小金★	18
19	柔術初心者 端★	19:00 寝技スパー 小金★★	19:00 寝技スパー 小金★★	19:00 寝技スパー 小金★★	19:00 寝技スパー 小金★★	19:00 寝技スパー 小金★★	19:00 寝技スパー 小金★★	19
20	柔術スパー 端★★	20:00 総合スパー 小金★★★	20:00 寝技初心者 國金★	20:00 寝技初心者 國金★	20:00 寝技初心者 國金★	20:00 寝技初心者 國金★	20:00 寝技初心者 國金★	20
21	21:00 寝技スパー 端★★	21:00 総合スパー 小金★★★	21:00 寝技スパー 國金★★	21:00 寝技スパー 國金★★	21:00 総合クラス 小金★★★	21:00 柔術スパー 松尾★★★	21:00 総合スパー 小金★★★	21
22	22:00 寝技テクニック 端★	22:00 総合打ち込み 小金★★★	22:00 寝技テクニック 國金★	22:00 寝技テクニック 國金★	22:00 総合クラス 小金★★★	22:00 柔術テクニック 松尾★	22:00 総合打ち込み 小金★★★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23