



HIGASHINAKANO

# ★トイカツグラップリング東中野 1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 石井大規★	7:10 モーニング柔術 石井大規★	7:10 モーニング柔術 石井大規★	7:10 モーニング寝技 石井大規★	7:10 モーニング柔術 ★			7				
8	8:00 柔術初心者 石井大規★	8:00 柔術初心者 石井大規★	8:00 柔術初心者 石井大規★	8:00 寝技初心者 石井大規★	8:00 柔術初心者 ★	9:00 open		8				
9	9:00 柔術スパー 石井大規★★	9:00 柔術スパー 石井大規★★	9:00 柔術スパー 石井大規★★	9:00 寝技スパー 石井大規★★	9:00 柔術スパー ★★	9:10 柔術初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	9:10 寝技初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	9				
10	10:00 寝技初心者 石井大規★	10:00 柔術初心者 鈴木ジョナサン誠★(体験)	10:00 寝技初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	10:00 柔術初心者 鈴木ジョナサン誠★(体験)	10:00 超寝技初心者 東陽子★	10:00 柔術スパー 寒河江寿泰★★	10:00 寝技スパー 寒河江寿泰★★	10				
11	11:00 寝技スパー 石井大規★★	11:00 柔術スパー 鈴木ジョナサン誠★★	11:00 寝技スパー 寒河江寿泰★★	11:00 柔術スパー 鈴木ジョナサン誠★★	11:00 寝技初心者 ★	11:00 グラップリングスパー 寒河江寿泰★★★(出稽古無料)	11:00 柔術初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	11				
12	12:00 柔術初心者 寒河江寿泰★	12:00 寝技初心者 鈴木ジョナサン誠★(体験)	12:00 柔術初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	12:00 寝技初心者 鈴木ジョナサン誠★(体験)	12:00 超寝技初心者 寒河江寿泰★(体験)	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 寒河江寿泰★★	12				
13	13:00 柔術スパー 寒河江寿泰★★	13:00 寝技スパー 鈴木ジョナサン誠★★	13:00 柔術スパー 寒河江寿泰★★	13:00 グラップリングスパー 鈴木ジョナサン誠★★★(出稽古無料)	13:00 寝技スパー 寒河江寿泰★★	13:00 寝技初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	13:00 初級グラップリング 門脇英基★	13				
14	14:00 寝技スパー 寒河江寿泰★★	14:00 寝技テクニック 鈴木ジョナサン誠★	14:00 柔術テクニック 寒河江寿泰★	14:00 寝技テクニック 鈴木ジョナサン誠★	14:00 寝技テクニック 寒河江寿泰★	14:00 寝技スパー 寒河江寿泰★★	14:00 グラップリングスパー 寒河江寿泰★★★(出稽古無料)	14				
15	15:00 寝技テクニック 寒河江寿泰★	15:00 超柔術初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	キックボクシング プロ練習 ビー★★★★		キックボクシング プロ練習 津崎善郎・森脇公三★★★★		15:00 寝技テクニック 寒河江寿泰★	15:00 寝技テクニック 青野信治★	15			
16	ボクシングプロ練習 横田知之★★★★						16:00 柔術初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	キックボクシング プロ練習 津崎善郎★★★★		15:50クラス終了 16:00 close  ※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			17:00 柔術スパー 寒河江寿泰★★	17:00 超寝技初心者 小泉慶嗣★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 寝技初心者 寒河江寿泰★(無料体験)	18:00 寝技初心者 小泉慶嗣★	18:00 超寝技初心者 小金翔★(無料体験)	18:00 フィジカルトレーニング 岡部可奈★		18:00 寝技初心者 小金翔★	18				
19	柔術初心者 端貴代★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	寝技スパー 寒河江寿泰★★	アドバンス 英会話 アンジェラ★	寝技スパー 小泉慶嗣★★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	寝技初心者 小金翔★(体験)	アドバンス 英会話 アンジェラ★	フィジカル トレーニング 岡部可奈★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	19:00 寝技スパー 小金翔★★	19
20	柔術スパー 端貴代★★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	柔術初心者 三浦麗★	アドバンス 英会話 アンジェラ★	柔術初心者 可知陽一★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	寝技スパー 小金翔★★	アドバンス 英会話 アンジェラ★	柔術初心者 松尾健史★(体験)	ビギナー 英会話 アンジェラ★	20:00 総合スパー 小金翔★★★★	20
21	21:00 寝技スパー 端貴代★★	21:00 柔術スパー 三浦麗★★	21:00 柔術スパー 可知陽一★★	21:00 総合クラス 小金翔★★★★	21:00 柔術スパー 松尾健史★★★★						21:00 総合スパー 小金翔★★★★	21
22	22:00 寝技テクニック 端貴代★	22:00 柔術テクニック 三浦麗★	22:00 柔術テクニック 可知陽一★	22:00 総合クラス 小金翔★★★★	22:00 柔術テクニック 松尾健史★						22:00 総合打ち込み 小金翔★★★★	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			