



# ★中野トイカツ道場 1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 9:00～23:00(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 モーニングフィジカル 津崎善郎★	7:10 モーニングフィジカル 石戸谷隆幸★	7:10 モーニングフィジカル 津崎善郎★	7:10 モーニングフィジカル 津崎善郎★	7:10 モーニングフィジカル 津崎善郎★	※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		7	
8	8:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷隆幸★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 石戸谷隆幸★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	9:10 超初心者キックボクシング 児玉勇也★	9:10 キッズレスリング 青山久志★(1回500円)	9	
10	ダイエットキック 津崎善郎★(体験)	寝技初心者 齊藤曜★(体験)	10:00 ダイエットキック 石戸谷隆幸★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎善郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 津崎善郎★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	10:00 グループキック 児玉勇也★	10:00 キッズレスリング 八木健太★	10
11	ダイエットキック 津崎善郎★(体験)	寝技スパー 齊藤曜★★	11:00 中級フィジカル 石戸谷隆幸★	11:00 ダイエットキック 津崎善郎★(無料体験)	11:00 ダイエットキック 津崎善郎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 津崎善郎★(無料体験)	11:00	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★	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	12:00 超初心者ボクシング 沼田京也★	12
13	超初心者ムエタイ ビー★	初心者キック 津崎善郎★	13:00 超初心者ムエタイ ビー★	超初心者ムエタイ ビー★	超初心者ムエタイ ビー★	超初心者ムエタイ ビー★	13:00	初心者ボクシング 沼田京也★	13
14	14:00	初心者キック 津崎善郎★(体験)	14:00 ダイエットムエタイ ビー★	初心者キック 津崎善郎★	初級フィジカル 中桐涼輔★	14:00 ダイエットムエタイ ビー★	14:00 超初心者ムエタイ ビー★	14:00	14
15	ダイエットムエタイ ビー★	初心者キック 津崎善郎★(体験)	15:00 ダイエットムエタイ ビー★	初心者キック 津崎善郎★	レディース寝技 中桐涼輔★(体験)	15:00 ダイエットムエタイ ビー★	15:00 ダイエットムエタイ ビー★	15:00	15
16	超初心者キック 齊藤曜★(体験)	キッズレスリング 青山久志★	16:00 ダイエットムエタイ ビー★	16:00 レディース寝技 中桐涼輔★(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★	16:00	16	
17	初心者キック 齊藤曜★	キッズレスリング 青山久志★	17:00 超初心者キックボクシング 手塚良治★(無料体験)	初心者キック 嵐士★	初級キッズレスリング 中桐涼輔★(体験)	17:00	17:00	17	
18	初級フィジカル 長嶺誠★	キッズフィジカル 齊藤曜★	18:00 ダイエットキック 手塚良治★	ダイエットキック 手塚良治★(体験)	キッズレスリング 中桐涼輔★	18:00	18:00	18	
19	初心者キック 手塚良治★	寝技初心者 國金慎太郎★	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19	
20	キックマスパ 手塚良治★★	寝技スパー 國金慎太郎★★	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20	
21	21:00	キックミット 手塚良治★	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21	
22	ボクシングミット 西垣恵★	キックミット 手塚良治★	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23