



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 3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 中村 元★			7	
8	8:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	8:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	8:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	8:00 寝技初心者 石井 大規★	8:00 柔術初心者 中村 元★	9:00 open		8	
9	9:00 柔術スパー 石井 大規★★	9:00 柔術スパーリング 石井 大規★★	9:00 柔術スパーリング 石井 大規★★	9:00 寝技スパーリング 石井 大規★★	9:00 柔術スパーリング 中村 元★★	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	寝技初心者 石井 大規★	ビギナー 英会話 サヴァンナ★	10:00 柔術初心者 鈴木 ジョナサン 誠★(体験)	寝技初心者 寒河江 寿泰★ (無料体験)	ビギナー 英会話 サヴァンナ★	10:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	10:00 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	10	
11	寝技スパーリング 石井 大規★★	ビギナー 英会話 サヴァンナ★	11:00 柔術スパーリング 鈴木 ジョナサン 誠★★	寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	ビギナー 英会話 サヴァンナ★	11:00 グラップリングスパーリング 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★(無料体験)	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 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	12	
13	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	13:00 寝技スパーリング 鈴木 ジョナサン 誠★★	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	13:00 グラップリングスパーリング 鈴木 ジョナサン 誠★★★	13:00 寝技スパーリング 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 寝技スパーリング 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 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	14:00 グラップリングスパーリング 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)	15:00 グラップリングスパーリング 齊藤 曜★★★			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)	上級者総合 齊藤 曜★★★		※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。 ※3.柔術クラスは柔術着が 必要です。 550円でレンタル柔術着が あります。		16:00 初心者レスリング 坂本 将典★	16
17			17:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	超初心者寝技 齊藤 曜★				17:00 中級者レスリング 坂本 将典★★	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 齊藤 曜★	18:00 超寝技初心者 小金 翔★(無料体験)	18:00 初級フィジカル 岡部 可奈★	17:50クラス終了 18:00 close		18	
19	柔術初心者 端 貴代★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	アドバンス 英会話 アンジェラ★	寝技スパーリング 齊藤 曜★★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	超柔術初心者 平野 節範★	19	
20	柔術スパーリング 端 貴代★★	ビギナー 英会話 アンジェラ★	柔術初心者 三浦 麗★(体験)	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★	柔術初心者 松尾 健史★ (体験)	20	
21	21:00 寝技スパーリング 端 貴代★★	21:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★	21:00 柔術スパーリング 可知 陽一★★	21:00 上級者総合 小金 翔★★★	21:00 柔術スパーリング 松尾 健史★★★			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 上級者総合 小金 翔★★★	22:00 柔術テクニック 松尾 健史★			22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23