★トイカツグラップリング東中野　6月時間割★

Toikatsu Grappling HIGASHINAKANO

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 7:00～22:00　土曜日・日曜12:00～18:00

【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 寒河江 寿泰★	7:10 モーニング寝技 寒河江 寿泰★	7:10 モーニング柔術 中村 元★	休館日 （徹底消毒日）	☆"中継あり"と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。 ※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置いたしますが、ご参加いただいている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。	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 寒河江 寿泰★(無料体験)	8:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	8:00 柔術初心者 中村 元★			8
9	9:00 柔術中級者 石井 大規★★	9:00 柔術中級者 石井 大規★★	9:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★(中継あり)	9:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	9:00 柔術中級者 中村 元★★			9
10	10:00 寝技初心者 石井 大規★(無料体験)	10:00 寝技初心者 寒河江寿泰★(体験)（中継あり）	10:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	10:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	10:00 超寝技初心者 東 陽子★			10
11	11:00 寝技中級者 石井 大規★★	11:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	11:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	11:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★	11:00 初心者寝技 東 陽子★		12:00 open	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	12
13	13:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	13:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	13:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	13:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	13:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)		13:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★	13
14	14:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★	14:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★	14:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★	14:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	14:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★		14:00 柔術テクニック 寒河江 寿泰★	14
15	15:00 寝技テクニック 國金 慎太郎★	15:00 寝技初心者 小金 翔★(無料体験)	15:00 寝技テクニック 國金 慎太郎★	15:00 柔術初心者 児玉 晃一★(体験)（中継あり）	15:00 寝技テクニック 國金 慎太郎★		15:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	15
16	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 寝技中級者 小金 翔★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 柔術中級者 児玉 晃一★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★		16:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★	16
17	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	17:00 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	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:00 寝技テクニック 國金 慎太郎★	17
18	18:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	18:00 柔術初心者 小金 翔★(無料体験)	18:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	18:00 柔術初心者 小金 翔★(無料体験)	18:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)		17:50クラス終了　18:00close	18
19	19:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	19:00 柔術中級者 小金 翔★★	19:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★	19:00 柔術中級者 小金 翔★★	19:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★		※1.寝技クラスはノーギクラスです。	19
20	20:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	20:00 寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	20:00 寝技テクニック 國金 慎太郎★	20:00 寝技中級者 小金 翔★★	20:00 柔術初心者 松尾 健史★(無料体験)		※2.朝7:00~10:00はミット禁止です。	20
21	21:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★	21:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★	21:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	21:00 初心者総合 小金 翔★	21:00 柔術中級者 松尾 健史★★		※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。	21
22	21:50クラス終了　22:00 close							22
23								23