



★中野トイカツ道場 5月時間割(5/9～)★

格闘技の食べ放題！朝活！朝格！朝7時から夜22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】平日 7:00～22:00 土曜 12:00～18:00 (日曜休館)

【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
8	※店舗オーナーの自粛要請により、5/9より緊急事態宣言終了までトイカツグラップリング東中野と合同練習となります。 練習場所は、東中野となりますのでお気をつけください。							8
9								9
10	10:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	10:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★	10:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	10:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	10:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★			10
11	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	11:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	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	12:00 ダイエットムエタイ ビー★		12
13		13:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(体験)		13:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	13:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)		13
14		14:00 ダイエットムエタイ ビー★	14:00 初級フィジカル 中桐 涼輔★		14:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	14:00 ダイエットムエタイ ビー★		14
15		15:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)	15:00 レディース寝技 中桐 涼輔★(無料体験)		15:00 寝技テクニック 寒河江 寿泰★	15:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)		15
16	16:00 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 キッズレスリング 中桐 涼輔★	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基★		16:00 自由練習&ミット2R ビー★		16
17	17:00 キッズレスリング 青山 久志★	17:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)	17:00 キッズレスリング 中桐 涼輔★	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基★		17:00 ダイエットムエタイ ビー★		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 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了 18:00close		18
19		19:00 初心者ボクシング 横田 知之★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★		19:00 初心者ボクシング 横田 知之★(無料体験)			19
20		20:00 初心者ボクシング 横田 知之★	20:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★		20:00 初心者ボクシング 横田 知之★			20
21		21:00 中級者ボクシング 横田 知之★★	21:00 初心者総合 中桐 涼輔★		21:00 中級者ボクシング 横田 知之★★			21
22	21:50クラス終了 22:00close							22
23								23

休館日