



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 5月時間割(5/7~)★

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 日曜 12:00~18:00 (土曜休館)

【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	7:10 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		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★★	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★(無料体験)	10:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	10:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	10:00 超寝技初心者 石井 大規★			10	
11	11:00 寝技中級者 石井 大規★★	12:00 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 石井 大規★			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 open					
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)			12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	12
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★★			13:00 柔術中級者 寒河江 寿泰★★	13
15	15:00 寝技初心者 國金 慎太郎★	15:00 寝技初心者 小金 翔★(無料体験)	15:00 寝技初心者 國金 慎太郎★	15:00 柔術初心者 児玉 晃一★(無料体験)	15:00 寝技初心者 國金 慎太郎★			14:00 柔術テクニック 寒河江 寿泰★	14
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★			15:00 寝技初心者 國金★(無料体験)	15
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			16:00 寝技中級者 國金★★	16				
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 手塚 良治★(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)			17:00 寝技テクニック 國金★	17
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 手塚 良治★★	19:00 柔術中級者 小金 翔★★	19:00 寝技中級者 國金 慎太郎★★			17:50クラス終了 18:00 close	18
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 初心者総合 手塚 良治★(無料体験)	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)			※1.寝技クラスはノーギ クラスです。	19
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 中級者総合 手塚 良治★★	21:00 中級者総合 小金 翔★★	21:00 柔術中級者 松尾 健史★★			※2.朝7:00~10:00は ミット禁止です。	20
22	21:50クラス終了 22:00 close							※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
23									22
									23