



HIGASHINAKANO

# ★トイカツグラップリング東中野 7月時間割★

地下鉄東西線「落合駅」徒歩30秒!

まるまる0円無料プラン! 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 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★		※(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致しますが、ご参頂いている会員様が映り込む可能性があります。予めご了承ください。	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 石井 大規★(無料体験)	8:00 寝技初心者 石井 大規★(無料体験)	8:00 柔術初心者 中村 元★			8
9	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 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	10:00 寝技初心者 石井 大規★(無料体験)	10:00 寝技初心者 鈴木 ジョナサン 誠★(体験)	10:00 寝技初心者 石井 大規★(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★	10:00 グラップリングスパー 寒河江 寿泰★★★	10	
11	11:00 寝技スパーリング 石井 大規★★	11:00 寝技スパーリング 鈴木 ジョナサン 誠★★	11:00 寝技スパーリング 石井 大規★★	11:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	11:00 初心者寝技スパーリング 東 陽子★	12:00 open	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)	12:10 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 鈴木 ジョナサン 誠★(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 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	13
14	14:00 寝技スパーリング 國金 慎太郎★★	14:00 柔術スパーリング 鈴木 ジョナサン 誠★★	14:00 寝技スパーリング 國金 慎太郎★★	14:00 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	14:00 寝技スパーリング 國金 慎太郎★★	14:00 30分柔術テクニック 寒河江★ 14:30 30分柔術スパー 寒河江★★	14:00 30分柔術テクニック 寒河江★ 14:30 30分柔術スパー 寒河江★★	14
15	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	15:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	15:00 柔術初心者 児玉 晃一★(体験)(中継あり)	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	15:00 寝技初心者 中桐 涼輔★(無料体験)	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 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 寝技スパーリング 中桐 涼輔★★	16:00 寝技スパーリング 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 総合スパーリング 中桐 涼輔★★	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 寒河江 寿泰★(無料体験)	18:00 超寝技初心者 國金 慎太郎★(無料体験)	18:00 寝技初心者 小金 翔★(無料体験)	18:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close	17:50クラス終了 18:00close	18
19	19:00 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	19:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	19:00 寝技初心者 國金 慎太郎★	19:00 寝技スパーリング 小金 翔★★	19:00 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、定員は20人までとさせていただきます。予約は不要ですが、万が一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。	※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。	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 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	20:00 初心者総合 小金 翔★	20:00 柔術初心者 松尾 健史★(無料体験)			20
21	21:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	21:00 寝技スパーリング 國金 慎太郎★★	21:00 寝技スパーリング 國金 慎太郎★★	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	21:50クラス終了 22:00 close							22
23								23