



# ★中野トイカツ道場 9月時間割★

格闘技の食べ放題！朝活！朝格！朝7時から夜23時まで年中無休！

まるまる0円プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】平日 7:00～23:00 土曜 12:00～18:00 日曜 12:00～18:00(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 モーニングフィジカル 津崎 善郎★	7:10 モーニングフィジカル 石戸谷 隆幸★	7:10 モーニングフィジカル 津崎 善郎★	7:10 モーニングフィジカル 石戸谷 隆幸★	7:10 モーニングフィジカル 津崎 善郎★	※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14人までと させていただきます。 予約は不要ですが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。		7
8	8:00 超初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 津崎 善郎★	8:00 超初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)		8	
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	9:00 キック STEP UPクラス 石戸谷 隆幸	9:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	9:00 キック STEP UPクラス 石戸谷 隆幸	9:00 超初心者キックボクシング 津崎 善郎★		9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	10:00 中級フィジカル 石戸谷 隆幸★★	10:00 ダイエットキックボクシング 津崎 善郎★	10:00 ダイエットキックボクシング 石戸谷 隆幸★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)		10	
11	11:00 キック STEP UPクラス 津崎 善郎	11:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★	11:00 キック STEP UPクラス 津崎 善郎	11:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸★	9:00 キック STEP UPクラス 津崎 善郎		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 open	12:10 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	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★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★	13:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)	13:00 初心者総合 中桐 涼輔★	13
14	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	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 初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 津崎 善郎★(無料体験)	14:00 ダイエットムエタイ ビー★	14:00 キック STEP UPクラス 中桐 涼輔	14
15	15:00 キック STEP UPクラス 津崎 善郎	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 キック STEP UPクラス 津崎 善郎	15:00 キック STEP UPクラス 津崎 善郎	15:00 初心者ムエタイ ビー★(無料体験)	15:00 超初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	15
16	16:00 キッズレスリング 青山 久志★(無料体験)	16:00 ダイエットムエタイ ビー★(無料体験)	16:00 キッズレスリング 中桐 涼輔★(無料体験)	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基★(無料体験)	16:00 キッズグラップリング 手塚 良治★	16:00 キックマススパーリング ビー★★	16:00 キックマススパーリング 中桐 涼輔★★	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★	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 キッズキックボクシング 手塚 良治★	17:0030分キックマススパー ビー★★	17:0030分キックマススパー 中桐★★	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	17:30 自由練習 ビー★	17:30 自由練習 中桐★	18
19	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治★(無料体験)	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★(無料体験)	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 手塚 良治★(無料体験)	17:45クラス終了	18:00close	19
20	20:00 キックマススパーリング 手塚 良治★★	20:00 ボクシング STEP UPクラス 横田 知之	20:00 キックマススパーリング 中桐 涼輔★★	20:00 中級ボクシングマススパーリング 横田 知之★★	20:00 キックマススパーリング 手塚 良治★★	スパーリングもマスクを 着用してください。	7:00～8:00 22:00～23:00 はサンドバッグが使用 出来ません。	20
21	21:00 寝技スパーリング 手塚 良治★★	21:00 中級ボクシングマススパーリング 横田 知之★★	21:00 寝技スパーリング 中桐 涼輔★★	21:00 キックマススパーリング 横田 知之★★	21:00 初心者総合 手塚 良治★			21
22	22:00 中級者総合スパーリング 手塚 良治★★	22:00 キックマススパーリング 横田 知之★★	22:00 中級者総合スパーリング 中桐 涼輔★★	22:00 30分ボクシング 横田★ 22:30 自由練習 横田★	22:00 中級者総合スパーリング 手塚 良治★★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23