Toikatsu Grappling
HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野　10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（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★			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 石井 大規★(無料体験)	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 石井 大規★★	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		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 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	12:00 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★	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★★	13:00 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 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	14:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	14
15	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	15:00 寝技初心者 鈴木 ジョナサン 誠★	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎★★	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(体験)	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 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	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 鈴木 ジョナサン 誠★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	16:00 初級フィジカル 國金 慎太郎★	16:00 寝技中級者 寒河江 寿泰★★	16:00 初心者レスリング 坂本 将典★	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 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	17:00 中級者レスリング 坂本 将典★★	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 國金 慎太郎★(無料体験)	17:45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 寝技スパーリング 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 國金 慎太郎★★	※新型コロナウィルス 感染予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させて頂きます。 （1クラス45分間）	※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 寒河江 寿泰★(無料体験)	20:00 柔術初心者 可知 陽一★	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）	※また、定員は20人まで とさせて頂きます。 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。	※2.朝7:00~10:00は ミット禁止です。	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 寒河江 寿泰★★	21:00 柔術スパーリング 可知 陽一★★	21:00 上級者総合 小金 翔★★★	21:00 柔術スパーリング 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	21:45クラス終了　22:00 close							22
23								23