



★高田馬場道場 6月時間割★

選手志望・プロ練習・スパーリング専門

総合・寝技・グラップリング・柔術・ボクシング・キックボクシング

【営業時間】下記ご参照ください。

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	23
7	打撃ありのスパーリング参加には、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースが必須となります。							7
8								8
9							9:00 キッズレスリング 青山 久志★	9
10							↓5/2休講です。	10
11							12:00 超初心者キックマックススパーリング ねこ太★★(女性限定)5/2休講	11
12	12:00 キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★		12:00 キックプロ練習ラントレ 藤井 重綺★★★		13:00 試合出場希望者基礎練習 市川 一大★★★		13:00 中級者キックマックススパーリング ねこ太★★(女性限定)5/2休講	12
13	13:00 試合出場希望者選手練習 市川 一大★★★	13:00 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	13:00 キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★(無料体験)	13:00 キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★	13:00 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)			13
14							※超初心者キックマックススパーは顔面への接触のないクラスです。膝当て・マウスピースなしでも参加できます。	14
15	15:00 フィジカル 齊藤 曜★	15:00 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)	15:00 フィジカル 藤井 重綺★	15:00 総合スパーリング 齊藤 曜★★★				15
16	16:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜★★	16:00 試合出場希望者基礎練習 市川 一大★★★		寝技シチュエーションスパー★★★		16:00 柔術テクニック 神谷 哲也★		16
17	17:00 テークダウンスパーリング 齊藤 曜★★★			17:00 打撃ドリル Jake★★	17:00 超初心者柔術 児玉 晃一★	17:00 グラップリングテクニック Jake★★(MMAグローブ必須)	17:00 柔術テクニック 神谷 哲也★	17
18			18:00 総合スパーリング Jake★★★	18:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	18:00 グラップリングスパー Jake★★★(MMAグローブ必須)	18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★★		18
19	19:00 ボクシングプロ練習 横田 知之★★★	19:00 寝技テクニック 齊藤 曜★(無料体験)	19:00 総合スパーリング 小泉 慶嗣★	19:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	19:00 キックボクシング選手練習 和田 拓也★★(無料体験)	19:00 アマチュア総合スパーリング 中桐 涼輔★★		19
20			20:00 グラップリングスパー 小泉 慶嗣★★★	20:15 スパーリングテクニック 市川 一大★★(無料体験)			20:00 柔術テクニック 児玉 晃一★(無料体験)	20
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗★	21:30 上級者総合 久松 勇二★★★		21:00 柔術テクニック 岡市 尚士★	21:00 試合出場希望者選手練習 市川 一大★★★	21:30 上級者総合 久松 勇二★★★	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	21
22	22:00 柔術スパーリング 三浦 麗★★			22:00 柔術スパーリング 岡市 尚士★★★				22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23

★高田馬場道場 6月記載事項★

【注意事項】

- ・(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しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・マズスパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合) を着用してください。(レンタルは¥220で可能です)
力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限11名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

火曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

水曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

木曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名

・月曜『高田馬場道場(12時~14時)』、『FL高田馬場(13時~14時)』・火曜『高田馬場(12時~14時)』