



★トイカツグラップリング東中野 12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 石井 大規★			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 石井 大規★			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 石井 大規★★			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 山北 湊人★	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 寝技スパーリング 山北 湊人★★			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 中村 元★	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★	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 初心者MMA 山北 湊人★	13:00 柔術スパーリング 中村 元★★	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 初級MMAスパーリング 山北 湊人★	14:00 寝技初心者 ジェシー・マルンバーク★	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 初級MMAスパーリング 國金 慎太郎★	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	15:00 寝技スパーリング ジェシー・マルンバーク★★	15:00 寝技スパーリング 寒河江 寿泰★★	15
16	16:00 寝技無料体験限定 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 MMA打ち込み 國金 慎太郎★	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰★★	16:00 柔術初心者 ジェシー・マルンバーク★	16:00 レスリング基礎 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 柔術スパーリング ジェシー・マルンバーク★★	17:00 レスリング実戦 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 中村 元★	18:00 超寝技初心者 石井 大規★(無料体験)	18:00 初心者MMA 小金 翔★(無料体験)	18:00 寝技初心者 寒河江 寿泰★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00 close		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 中村 元★★	19:00 寝技スパーリング 石井 大規★★	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22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。		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 坂本 将典★	20:00 柔術初心者 可知 陽一★	20:00 上級者MMAスパーリング 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 坂本 将典★★	21:00 柔術スパーリング 可知 陽一★★	21:00 MMA打ち込み 小金 翔★★★	21:00 柔術スパーリング 松尾 健史★★			21
22	21:45クラス終了 22:00 close							
23								23

※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。



石井 大規

1987/4/9(34)

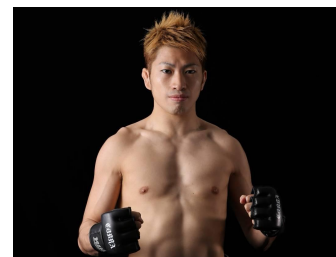
指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:ブラジリアン柔術5年
一緒に柔術をやりたい



松尾タンク健史

1976/10/26(45)

指導クラス:ブラジリアン柔術
格闘技歴:ブラジリアン柔術11年
柔術を好きになってもらえるよう努力します



小金 翔

1987/10/17(34)

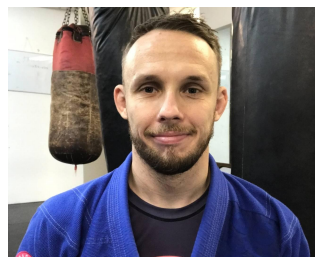
指導クラス:総合格闘技
格闘技歴:ブラジリアン柔術12年
総合格闘技を楽しんでもらえるよう心がけます



カチヨウチ

1975/8/29(46)

指導クラス:ブラジリアン柔術
格闘技歴:ブラジリアン柔術9年
楽しいが最強



Jesse Malmberg

1983/1/30(38)

指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:ブラジリアン柔術20年
初心者、上級者に教え、助けるのが好きです



寒河江 寿泰

1990/5/9(31)

指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:ブラジリアン柔術12年
柔術もグラップリングも楽しい



坂本 将典

指導クラス:レスリング
格闘技歴:レスリング33年

シビれるトレーニングを希望の方お待ちしております



鈴木 ジョナサン 誠

指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:ブラジリアン柔術8年

基礎を中心としたクラスを心がけています。

★トイカツグラップリング東中野 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22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 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

齊藤 曜 森口 裕司

中桐 涼輔 MAKI

遠藤 駿平