



# ★中野トイカツ道場 3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 初級フィジカル<br>津崎 善郎★              | 7:10 初級フィジカル<br>石戸谷 隆幸★            | 7:10 初級フィジカル<br>津崎 善郎★            | 7:10 初級フィジカル<br>石戸谷 隆幸★                   | 7:10 初級フィジカル<br>津崎 善郎★             | ※新型コロナウイルス感染予防の為、定員は16人までとさせていただきます。<br>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。<br><b>9:00 open 9:10start</b>                      |                                    | 7  |
| 8  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)   | 8:00 キック STEP UPクラス<br>石戸谷 隆幸      | 8:00 超初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先) | 8:00 キック STEP UPクラス<br>石戸谷 隆幸             | 8:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)   |  |                                    | 8  |
| 9  | 9:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★          | 9:00 キックマススパーリング<br>石戸谷 隆幸★★       | 9:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)  | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>石戸谷 隆幸             | 9:00 超初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)  | 9:10 超初心者キックボクシング<br>児玉 勇也★  | 9:10 キックボクシング無料体験限定<br>漆原 季亮       | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先) | 10:00 初級フィジカル<br>石戸谷 隆幸★           | 10:00 キックマススパーリング<br>津崎 善郎★★      | 10:00 キックマススパーリング<br>石戸谷 隆幸★★             | 10:00 超初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先) | 10:00 キック STEP UPクラス<br>児玉 勇也  | 10:00 初心者キックボクシング<br>漆原 季亮★        | 10 |
| 11 | 11:00 キック STEP UPクラス<br>津崎 善郎       | 11:00 初心者キックボクシング<br>石戸谷 隆幸★       | 11:00 キック STEP UPクラス<br>津崎 善郎     | 11:00 中級フィジカル<br>石戸谷 隆幸★★                 | 11:00 キック STEP UPクラス<br>津崎 善郎      | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>児玉 勇也  | 11:00 中級者キックテクニック<br>漆原 季亮★★       | 11 |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在      | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在     | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在      | 12:00 ダイエットキックボクシング<br>漆原 季亮★  | 12:00 キック STEP UPクラス<br>漆原 季亮      | 12 |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★         | 13:00 初心者ムエタイ<br>ビー★(体験優先)         | 13:00 初心者キックボクシング<br>中桐 涼輔★(体験優先) | 13:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★               | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>津崎 善郎      | 13:00 超初心者キックボクシング<br>漆原 季亮★(体験優先)   | 13:00 超初心者キックボクシング<br>漆原 季亮★(体験優先) | 13 |
| 14 | 14:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)   | 14:00 ダイエットムエタイ<br>ビー★             | 14:00 初級フィジカル<br>中桐 涼輔★           | 14:00 初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先)         | 14:00 超初心者キックボクシング<br>津崎 善郎★(体験優先) | 14:00 初心者キックボクシング<br>漆原 季亮★  | 14:00 ダイエットムエタイ<br>ビー★             | 14 |
| 15 | 15:00 キック STEP UPクラス<br>津崎 善郎       | 15:00 寝技初心者<br>國金 慎太郎★             | 15:00 レディース寝技<br>中桐 涼輔★(体験優先)     | 15:00 キック STEP UPクラス<br>津崎 善郎             | 15:00 キック STEP UPクラス<br>手塚 良治      | 15:00 初級ムエタイテクニック<br>ビー★   | 15:00 初級ムエタイテクニック<br>ビー★           | 15 |
| 16 | 16:00 キッズレスリング<br>平丸 勝基★(体験優先)      | 16:00 寝技スパーリング<br>國金 慎太郎★★         | 16:00 キッズレスリング<br>中桐 涼輔★(体験優先)    | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 16:00 キッズキックボクシング<br>津崎 善郎★        | 16:00 キックマススパーリング<br>ビー★★  | 16:00 キックマススパーリング<br>ビー★★          | 16 |
| 17 | 17:00 キッズレスリング<br>平丸 勝基★            | 17:00 初心者キックボクシング<br>國金 慎太郎★(無料体験) | 17:00 キッズレスリング<br>中桐 涼輔★          | 17:00 キッズレスリング<br>平丸 勝基★(体験優先)            | 17:00 キックボクシング無料体験限定<br>手塚 良治★     | 17:00 30分キックマススパービー★★  | 17:00 30分キックマススパー ビー★★             | 17 |
| 18 | 18:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★         | 18:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★        | 18:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★       | 18:00 キッズレスリング<br>平丸 勝基★                  | 18:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★        | <b>17:45クラス終了 18:00close</b><br><br><b>7:00～8:00<br/>22:00～23:00<br/>はサンドバッグが使用<br/>出来ません。</b><br><br><b>スパーリングもマスクを<br/>着用してください。</b> |                                    | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★         | 19:00 超初心者キックボクシング<br>手塚 良治★(体験優先) | 19:00 超初心者キックボクシング<br>手塚 良治★      | 19:00 初心者ボクシング<br>横田 知之★(体験優先)            | 19:00 初心者キックボクシング<br>手塚 良治★        |  |                                    | 19 |
| 20 | 20:00 キックマススパーリング<br>手塚 良治★★        | 20:00 キックマススパーリング<br>手塚 良治★★       | 20:00 キックマススパーリング<br>手塚 良治★★      | 20:00 マスボクシング<br>横田 知之★★                  | 20:00 キックマススパーリング<br>手塚 良治★★       |  |                                    | 20 |
| 21 | 21:00 キックボクシング無料体験限定<br>手塚 良治★      | 21:00 寝技スパーリング<br>手塚 良治★★          | 21:00 寝技初心者<br>手塚 良治★             | 21:00 キックマススパーリング<br>横田 知之★★              | 21:00 初心者総合<br>手塚 良治★              |  |                                    | 21 |
| 22 | 22:00 中級者総合スパーリング<br>手塚 良治★★        | 22:00 中級者総合スパーリング<br>手塚 良治★★       | 22:00 寝技スパーリング<br>手塚 良治★★         | 22:00 初級フィジカル 横田★<br>22:30 自由練習&ミット2R 横田★ | 22:00 中級者総合スパーリング<br>手塚 良治★★       |  |                                    | 22 |
| 23 | 22:45クラス終了 23:00 close              |                                    |                                   |   |                                    |  |                                    | 23 |



### 漆原 季亮

1989年3月2日(32)

指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング10年  
キックボクシングの基本的な動きを、  
分かりやすく教えるのが得意です!



### 手塚 良治

1975年1月8日(46)

指導クラス:キックボクシング、寝技、総合  
格闘技歴:22年  
中野の指導員では最年長です。  
長い経験と知識を活かし指導します



### 石戸谷 隆幸

1976年7月22日(45)

指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
格闘技歴:25年  
キックやフィジカルトレーニングの  
指導が得意です!



### 横田 知之

1986年4月12日(35)

指導クラス:ボクシング、キック(少し)  
格闘技歴:15年  
ボクシング、格闘技大好きです!  
格闘技大好きな方、よろしくお願い致します!

# ★中野トイカツ道場 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。

・コロナウイルス感染予防の為、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 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

木内 崇雅