



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 10月時間割 ★

【営業時間】平日7:00～22:00 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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングノーギ柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、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 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術スパー 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥			9
10	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 山北 漢人 難易度★ 強度♥	10:00 グラップリングスパー 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥		10
11	11:00 ノーギ柔術スパー 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパー 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパー 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパー 山北 漢人 難易度★★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		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	12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 柔術初心者 鈴木 ジョナサン 誠 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	13
14	14:00 ノーギ柔術スパー 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 柔術スパーリング 鈴木 ジョナサン 誠 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 ノーギ柔術スパー 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 ノーギ柔術スパー 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 ノーギ柔術スパー 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 ノーギ柔術初心者 水野 新太 難易度★ 強度♥	14:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 ノーギ柔術初心者 鈴木 ジョナサン 誠 難易度★ 強度♥	15:00 初心者MMAスパーリング 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術スパー 水野 新太 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 ノーギ柔術スパー 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	15
16	16:00 ノーギ柔術無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術スパー 鈴木 ジョナサン 誠 難易度★★★ 強度♥♥♥	16:00 MMA打ち込み 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	16:00 初心者MMA 水野 新太 難易度★ 強度♥	16:00 レスリング基礎 坂本 将典 難易度★ 強度♥♥♥	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 初心者MMAスパーリング 水野 新太 難易度★ 強度♥♥	17:00 レスリング実戦 坂本 将典 難易度★★★ 強度♥♥♥	17
18	18:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者MMA 小金 翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ノーギ柔術初心者 大嶋 聡承 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 ノーギ柔術スパー 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 柔術スパー 石井 大規 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 初心者MMAスパーリング 小金 翔 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 ノーギ柔術スパー 大嶋 聡承 難易度★★★ 強度♥♥♥	※1.朝7:00～10:00はミット禁止です。 ※2.柔術クラスは柔術着が必要です。550円で柔術着がレンタルできます。		19
20	20:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術初心者 カチ ヨウチ 難易度★ 強度♥♥	20:00 レスリング基礎 坂本 将典 難易度★ 強度♥♥♥	20:00 上級者MMAスパーリング 小金 翔 難易度★★★★ 強度♥♥♥♥	20:00 柔術初心者 松尾 健史 難易度★ 強度♥			20
21	21:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 ノーギ柔術スパー カチ ヨウチ 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 レスリング実戦 坂本 将典 難易度★★★★ 強度♥♥♥♥	21:00 MMA打ち込み 小金 翔 難易度★★★★ 強度♥♥♥♥	21:00 柔術スパーリング 松尾 健史 難易度★★★ 強度♥♥♥			21
22								22
23	21:45class ends 22:00 close							23



石井 大規

1987年4月9日(35)
指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:紫帯 ブラジリアン柔術5年
一緒に柔術をやしましょう



松尾 タンク 健史

1976年10月26日(45)
指導クラス:ブラジリアン柔術
格闘技歴:茶帯 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年10月17日(34)
指導クラス:総合格闘技
格闘技歴:総合格闘技10年
総合格闘技を楽しんでもらえるよう心がけます



山北 溪人

1996年8月4日(25)
指導クラス:寝技
格闘技歴:総合格闘技3年 柔術青帯
格闘技楽しみましょう！



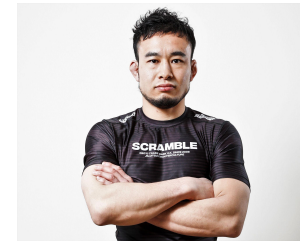
カチ ヨウチ

1975年8月29日(46)
指導クラス:ブラジリアン柔術
格闘技歴:茶帯 ブラジリアン柔術9年
楽しいが最強



國金 慎太郎

1993年12月5日(29)
指導クラス:寝技、キックボクシング
格闘技歴:総合格闘技4年
寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



寒河江 寿泰

1990年5月9日(32)
指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技
格闘技歴:黒帯 ブラジリアン柔術12年
柔術もグラップリングも楽しい



大嶋 聡承

2007年2月22日(15)
指導クラス:寝技
格闘技歴:グラップリング2年 柔術緑帯
グラップリングの面白さを伝えます。



坂本 将典

1983年11月23日(38)
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:黒帯 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。



中村 元

2000年6月26日(21)
指導クラス:ブラジリアン柔術
格闘技歴:紫帯 ブラジリアン柔術5年
やる気のある人クラスで待ってます！



水野 新太

2003年1月4日(19)
指導クラス:総合格闘技、寝技
格闘技歴:総合格闘技2年
一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。

★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

木内 崇雅