



★中野トイカツ道場 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥♥			7
8	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start		8
9	9:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	9:10 キックボクシング無料体験限定 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 石戸谷 隆幸 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 石戸谷 隆幸 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックSTEP UP 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 中級フィジカル 石戸谷 隆幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	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 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	12:00 中級キックテクニク 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ムエタイ ビー(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮(無料体験) 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットムエタイ ビー 難易度★ 強度♥♥	14:00 グループボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 グループミット 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	14:00 初級ムエタイテクニク ビー 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックSTEP UP 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 初級ムエタイテクニク ビー 難易度★ 強度♥	15:00 初級ムエタイテクニク ビー 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 キッズレスリング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパー 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 キッズキックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キッズレスリング 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	17:00 キッズレスリング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 手塚 良治 難易度★ 強度♥	17:00 30分キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	17:00 30分キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 キッズレスリング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 横田 知之(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	<p>※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)を着用して下さい。 また、力任せな攻撃や、指導員の指示に従わない方は参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>※マスパークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをを行います。</p> <p>※7:00~8:00、22:00~23:00は サンドバッグが使用出来ません。</p>		19
20	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ボクシングマスパーリング 横田 知之 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥			20
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 手塚 良治 難易度★ 強度♥	21:00 ノーギ柔術スパー 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 手塚 良治 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスパーリング 横田 知之 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者総合 手塚 良治 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 ノーギ柔術スパー 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	22:00 初級フィジカル 横田 難易度★ 強度♥♥	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close				22:30 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥			23



漆原 季亮

1989年3月2日(33)
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！



平丸 勝基

1976年7月12日(46)
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング
格闘技歴:30年
武天老師を目指す格闘パパ
考えるな！感じる！楽しい格闘技



手塚 良治

1975年1月8日(47)
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



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:10年
寝技やキックボクシングのクラスを担当して
います。是非来てください。



児玉 勇也

1990年5月31日(33)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:総合格闘技10年
土曜日午前を担当しています。
MMAの選手をしています。よろしく願います！



横田 知之

1986年4月12日(36)
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、よろしく願致します！



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(46)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
格闘技歴:25年 極真空手 式段
キックやフィジカルトレーニングの
指導が得意です！



津崎 善郎

1984年12月19日(37)
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13年
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。

ビー(ジェナロン インサード)

1980年2月3日(42)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:ムエタイ30年
ムエタイはテクニックが色々です。
楽しくいきましょう！

★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 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