



# ★中野トイカツ道場 12月時間割★

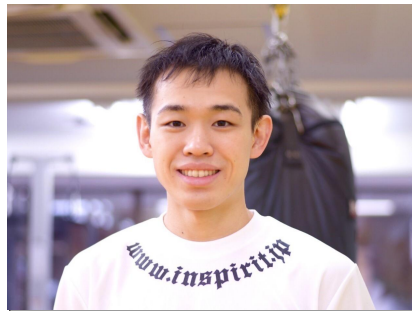
【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

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



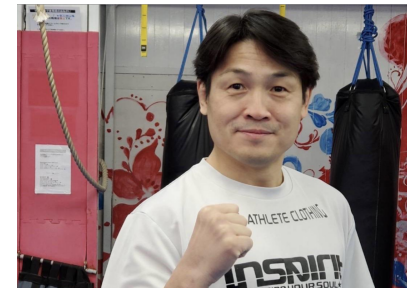
**漆原 季亮**

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！