



# ★トイカツグラップリング東中野 12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 溟人 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 溟人 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♥♥			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♥	※1.期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。		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  
一緒に柔術をやりましょう



**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 湊人**

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。