



★中野トイカツ道場 1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 初心者キックボクシング 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 コンビネーションミット 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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 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 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 國金 慎太郎 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 MMAプロ練習 ビー 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 MMAプロ練習 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♥	※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。 ※MMAプロ練習の時間も、相手との話し合い次第で、 キックボクシングやボクシングのマスパーが可能ですが、 ※7:00~8:00、22:00~23:00は サンドバッグが使用出来ません。		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 コンビネーションミット 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



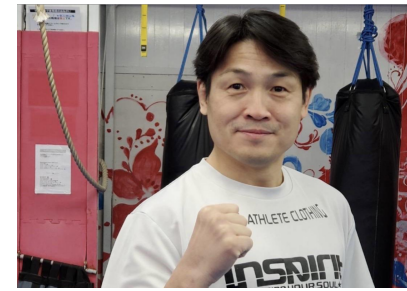
漆原 季亮

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！