



# ★中野トイカツ道場 3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 キックマスパワーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパワーリング 石戸谷 隆幸 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパワーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパワーリング 石戸谷 隆幸 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパワーリング 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 中級キックテクニック 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 自由練習&ミット2R  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  難易度★★ 強度♥	15:00 初級ムエタイテクニック ビー 難易度★ 強度♥	15:00 初級ムエタイテクニック 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 キックマスパワーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパワーリング 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 平丸 勝基 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 平丸 勝基 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>※マスパワ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)、ファールカップ(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>※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ワーが可能ですが、</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 キックマスパワーリング 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックマスパワーリング 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックマスパワーリング 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 ボクシングマスパワーリング 横田 知之 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックマスパワーリング 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 キックマスパワーリング 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		22:45class 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。よろしくお願ひします！



**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、よろしくお願ひ致します！



**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！