



★中野トイカツ道場 4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 伊藤麗 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 伊藤麗 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 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 伊藤麗 難易度★★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start		8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 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 伊藤麗 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 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 伊藤麗 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 岩淵 将大 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 伊藤麗 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 伊藤麗 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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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 ダイエットキックボクシング 伊藤麗 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 ダイエットキックボクシング 伊藤麗 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 初心者総合 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 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 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	12:00 初心者ムエタイ ビー 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 コンビネーションミット 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 平丸 勝基 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 コンビネーションミット 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 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	14:00 グループボクシング 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 自由練習 自由練習 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 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 キックボクシング無料体験限定 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリング 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 ノーギ柔術スパワーリング 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 キックボクシング無料体験限定 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 自由練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 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 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。		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 ノーギ柔術スパワーリング 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 梶原 敬弘 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者総合 手塚 良治 難易度★ 強度♥			※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。
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 ノーギ柔術スパワーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	22:00 初級フィジカル 梶原 敬弘 難易度★ 強度♥♥	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	※7:00~8:00、22:00~23:00は サンドバッグが使用出来ません。		22
23	22:45class ends 23:00 close							23



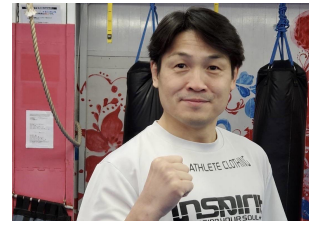
岩淵 将大

1985年4月26日(37)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。



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



園金 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。



兎玉 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、よろしく願います！



梶原 敬弘

1988年4月8日(34)
指導クラス:キックボクシング、MMA、フィジカル
格闘技歴:キックボクシング、MMA3年
是非気軽に話しかけて下さい。
秘密をお伝えます！



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(ジェンナロン 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！



伊藤 麗

1997年11月15日(25)
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3年
誰でも楽しむレッスンを心がけています！