



# ★中野トイカツ道場 7月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜7:00~18:00 日曜7:00~18:00(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

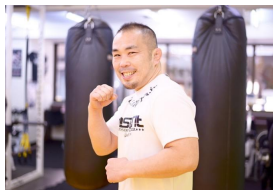
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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♥♥	7:10 初級フィジカル 児玉 勇也 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 伊藤 麗 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♥	8:00 初心者総合格闘技 児玉 勇也 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		
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♥	初心者キックボクシング 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	自主練習&ミット2R 谷川 健志 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	
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 伊藤 麗 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 伊藤 麗 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 コンビネーションミット 谷川 健志 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 伊藤 麗 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 初級フィジカル 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 初級フィジカル 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 空手 谷川 健志 難易度★ 強度♥	11:00 空手 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	11:00 空手 伊藤 麗 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 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	
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 谷川 健志 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	13:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 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♥	14:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 難易度★ 強度♥	14:00 自主練習&ミット2R ビー 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 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパーリング 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♥♥	16:00 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 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 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 自主練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&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 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 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 キックマスパーリング 梶原 敬弘 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者総合格闘技 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ーが可能です。		21		
22	22:00 総合格闘技プロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 総合格闘技プロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 ノーギ柔術スパーリング 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 総合格闘技プロ練習 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		22:30 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥			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ババ  
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！



**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。  
秘密をお伝えします！



**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！



**谷川 健志**

1997年7月5日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年  
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！