



★トイカツグラップリング和光 7月時間割 ★

【営業時間】平日15:00~22:00 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00 (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
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13						13:00open 13:10start		13
14						13:10 初心者総合格闘技(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	13:10 柔術初心者(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	13
						14:00 初心者MMAスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 柔術スパーリング 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	14
			15:00open 15:10start					
15	15:10 初心者総合格闘技(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	15:10 初心者総合格闘技(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	15:10 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥♥	15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	15:00 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥♥♥	15:00 初心者総合格闘技(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者MMAスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパーリング 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者MMAスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 レスリングスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥♥	16:00 ノーギ柔術スパーリング 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	16:00 レスリングスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥♥	16:00 総合格闘技スパーリング 安藤 武尊 難易度★★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キッズレスリング(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング(無料体験) 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	17:00 総合格闘技無料体験限定 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	17:00 総合格闘技無料体験限定 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング(無料体験) 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 総合格闘技無料体験限定 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 総合格闘技無料体験限定 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 レスリング基礎(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥♥	19:00 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥♥	19:10 初心者総合格闘技(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在			19
20	20:00 柔術初心者 難易度★★ 強度♥♥	20:00 レスリングスパーリング 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥♥	20:00 レスリングスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥♥	20:00 初心者MMAスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	20:00 柔術初心者 杉本将司 難易度★★ 強度♥♥			20
21	21:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 杉本将司 難易度★ 強度♥~♥♥♥			21
22								22
23			21:45class ends 22:00 close					23



安藤 武尊

1997年12月6日(25)

指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル

格闘技歴:レスリング18年 空手5年

みんなで頑張りましょう!



岩崎 陣也

1998年5月7日

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:レスリング7年

カこそ正義!



杉本 将司

1988年11月8日(34)

指導クラス:柔術

格闘技歴:柔道20年、柔術2年

基本をわかりやすく指導します!