



★中野トイカツ道場 9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)「祝日18時まで」

【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

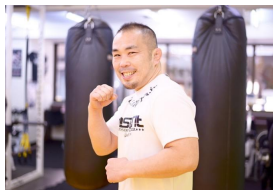
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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 岩淵 将大 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 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 初心者総合格闘技 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 初心者総合格闘技 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 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 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 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 初心者キックボクシング 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	
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 津崎 善郎 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	
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 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 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	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 岩淵 将大 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	
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 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	
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 土居 海 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 土居 海 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♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 ※9/18日は18時までの営業になります。 ※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 土居 海 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 初心者キックボクシング 土居 海 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。	
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 自主練習&ミット2R 土居 海 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。			
23	22:45class ends		23:00 close					23	



岩淵 将大

1985年4月26日(38)
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(38)
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！



COMING SOON

土居 海

1986年7月24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16年
一緒に楽しんで成長しましょう！