



HIGASHINAKANO

# ★トイカツグラップリング東中野 9月時間割 ★

【営業時間】平日7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休) 祝日は18:00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 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングノーギ柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 石井 大規 難易度★ 強度♥	※祝日は18時までの営業になります。 9/18(月)は18時までの営業です。		7
8	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥			9
10	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギ柔術初心者 山北 漢人 難易度★ 強度♥	10:00 グラップリングスパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★★ 強度♥♥♥	10	
11	11:00ノーギ柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00ノーギ柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00ノーギ柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	11:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	11:00ノーギ柔術スパーリング 山北 漢人 難易度★★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		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	12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	13:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	13:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00ノーギ柔術スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	14:00ノーギ柔術スパーリング Jesse 難易度★★ 強度♥♥	14:00ノーギ柔術スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	14:00ノーギ柔術スパーリング Jesse 難易度★★ 強度♥♥	14:00ノーギ柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	14:00 ノーギ柔術初心者 水野 新太 難易度★ 強度♥	14:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 柔術スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	15:00 柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合格闘技スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	15:00 柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	15:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00ノーギ柔術スパーリング 水野 新太 難易度★★ 強度♥♥	15:00ノーギ柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 ノーギ柔術無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	16:00 柔術スパーリング Jesse 難易度★★ 強度♥♥	16:00 総合格闘技打ち込み 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	16:00 柔術スパーリング Jesse 難易度★★ 強度♥♥	16:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者総合格闘技 水野 新太 難易度★ 強度♥	16:00 レスリング基礎 坂本 将典 難易度★ 強度♥♥♥	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者総合格闘技スパーリング 水野 新太 難易度★ 強度♥♥	17:00 レスリング実戦 坂本 将典 難易度★★ 強度♥♥♥	17
18	18:00 ノーギ柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 柔術初心者 石井 大規(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者総合格闘技 藤村 健悟(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ノーギ柔術初心者 石井 大規 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00ノーギ柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	19:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	19:00 柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	19:00ノーギ柔術スパーリング 藤村 健悟 難易度★★ 強度♥♥	19:00ノーギ柔術スパーリング 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥			19
20	20:00 柔術初心者 寒河江 寿泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術初心者 カチ ヨウチ 難易度★ 強度♥♥	20:00 レスリング基礎 坂本 将典 難易度★ 強度♥♥♥	20:00 総合格闘技スパーリング 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 柔術初心者 松尾 健史 難易度★ 強度♥	※1.期7:00~10:00はミット禁止です。 ※2.柔術クラスは柔術着が必要です。550円で柔術着がレンタルできます。		20
21	21:00 柔術スパーリング 寒河江 寿泰 難易度★★ 強度♥♥	21:00ノーギ柔術スパーリング カチ ヨウチ 難易度★★ 強度♥♥	21:00 レスリング実戦 坂本 将典 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 総合格闘技打ち込み 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 柔術スパーリング 松尾 健史 難易度★★ 強度♥♥			21
22								22
23	21:45class ends 22:00 close							23



**石井 大規**

1987年4月9日(35)  
指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技  
格闘技歴:紫帯 ブラジリアン柔術5年  
一緒に柔術をやりたい



**松尾 タンク 健史**

1976年10月26日(45)  
指導クラス:ブラジリアン柔術  
格闘技歴:茶帯 ブラジリアン柔術11年  
柔術を好きになってもらえるよう努力します



**藤村 健悟**

2000年12月28日(21)  
指導クラス:キックボクシング&MMA  
格闘技歴:3勝1敗1分  
皆さん楽しくいきましょう!



**山北 湊人**

1996年8月4日(25)  
指導クラス:寝技  
格闘技歴:総合格闘技3年 柔術青帯  
格闘技楽しみましょう!



**カチ ヨウチ**

1975年8月29日(46)  
指導クラス:ブラジリアン柔術  
格闘技歴:茶帯 ブラジリアン柔術9年  
楽しいが最強



**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:総合格闘技4年  
寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



**寒河江 寿泰**

1990年5月9日(32)  
指導クラス:ブラジリアン柔術・寝技  
格闘技歴:黒帯 ブラジリアン柔術12年  
柔術もグラップリングも楽しい



**大嶋 聡承**

2007年2月22日(16)  
指導クラス:寝技  
格闘技歴:グラップリング2年 柔術緑帯  
グラップリングの面白さを伝えます。



**坂本 将典**

1983年11月23日(38)  
指導クラス:レスリング  
格闘技歴:レスリング33年  
シビれるトレーニングを希望の方お待ちしております

COMING SOON

**小泉 慶嗣**

1969年12月22日(52歳)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:MMA20年(柔術紫帯)  
たのしくやろー!

COMING SOON

**Jesse**

生年月日:○年○月○日(39歳)  
指導クラス:ブラジリアン柔術・ノーギ  
格闘技歴:柔術20年、MMA 15年、柔道 2年、  
サンボ1年、ムエタイ3年



**水野 新太**

2003年1月4日(19)  
指導クラス:総合格闘技、寝技  
格闘技歴:総合格闘技2年  
一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。