



# ★中野トイカツ道場 10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♥♥	8:00 open 8:10 start	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥♥	8:00 open 8:10 start	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♥	9:00 初心者キックボクシング 児玉 勇也 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 キックマスマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスマスパーリング 伊藤 麗 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスマスパーリング 伊藤 麗 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 福島 嵩 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 ミドルシニアキックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	11:00 ミドルシニアキックボクシング 内山 聖也 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 初心者キックボクシング 福島 嵩 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 キックボクシング無料体験限定 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 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 内山 聖也 ★ 自主練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 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 キックマスマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスマスパーリング 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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 キックマスマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスマスパーリング 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 フリートレーニング インストラクター不在	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♥	<p>※9月から祝日は18時までの営業になります。 10/9日は18時までの営業になります。 ※マス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。 ※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マスパーが可能です。 ※ミドルシニアキックボクシングは50歳以上推奨です。 ※7:00~8:00、22:00~23:00は サンドバッグが使用出来ません。</p>		19
20	20:00 キックマスマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスパーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ボクシングマスマスパーリング 横田 知之 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスパーリング 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♥			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 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♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close				22:30 自主練習 & ミット2R 難易度★ 強度♥			23



**岩間 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ハイパー  
 考えるな！ 感じるな！ 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



**関金 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 真**  
 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！



**内山 聖也**  
 1992年12月14日(30)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:空手1年、キックボクシング5年  
 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！



**土居 浩**  
 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！



**福島 嵩**  
 1998年12月31日(24)  
 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8年柔道3年MMA  
 格闘技で健康に