



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 10月時間割 ★

【営業時間】平日7:00~22:00 土曜 12:00~16:00 日曜 12:00~16:00(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♥	8:00 open 8:10 start	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。 10/9(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♥	8:10 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 寒河江 寿泰 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 寒河江 寿泰 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♥♥	15:45class ends 16:00close		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	
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♥			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♥♥	※1.朝7:00~10:00はミット禁止です。		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♥	※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♥♥♥	※3.★★★のクラスはプロ選手向けのクラスです。 プロ、もしくはプロ相当の実力の方以外はご参加いただけません。		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



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!



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。