



# ★中野トイカツ道場 11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♥	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 岩淵 将大 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(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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(無料体験) 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 平丸 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 岩淵 将大 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 平丸 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 岩淵 将大 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 ★ 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 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 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 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 フリートレーニング インストラクター不在	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 フリートレーニング インストラクター不在	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 初心者キックボクシング 土居 海 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。            ※11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業です。            ※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。            ※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。            ※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 初心者キックボクシング 土居 海 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 土居 海 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 土居 海 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		



**岩瀬 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ハ  
 考えるな！ 感じろ！ 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、海外の語もしましょう。



**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！