



★トイカツグラップリング和光 12月時間割 ★

【営業時間】平日15:00~22:00 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13						13:00open 13:10start		13
14						総合格闘技(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	柔術(初心者) 「無料体験」 武松 紀一 難易度★★強度♥♥	14
15						総合格闘技(スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	柔術(初心者) 武松 紀一 難易度★★強度♥♥	15
			15:00open 15:10start					
15	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柳 仙香 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	15
16	総合格闘技(スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	16
17	ノーギ柔術(スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度♥♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★強度♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 安藤 武尊 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 安藤 武尊 難易度★強度♥	17
18	総合格闘技「無料体験限定」 柳 仙香 難易度★強度♥	フリードレーニング (インストラクター不在)	フリードレーニング (インストラクター不在)	フリードレーニング (インストラクター不在)	総合格闘技「無料体験限定」 安藤 武尊 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	フリードレーニング (インストラクター不在)	レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	フリードレーニング (インストラクター不在)			19
20	柔術(初心者) 難易度★★強度♥♥	総合格闘技(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	レスリング(スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度♥♥	柔術(初心者) 杉本 将司 難易度★★強度♥♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 12/31(日)、1/1(月)、は12時~15時の営業になります。 1/2(火)は休館、1/3(水)15時~18時になります。		20
21	自主練習&ミットZ 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 安藤 武尊 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 岩崎 陣也 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 岩崎 陣也 難易度★強度♥	自主練習&ミットZ 杉本 将司 難易度★強度♥			21
22								22
23			21:45class ends		22:00 close			23



安藤 武尊

1997年12月6日(25)
指導クラス:レスリング 総合格闘技
格闘技歴:レスリング18年 空手5年
みんなで頑張りましょう!



岩崎 陣也

1998年5月7日(25)
指導クラス:レスリング 総合格闘技
格闘技歴:レスリング7年
カこそ正義!



杉本 将司

1988年11月8日(34)
指導クラス:柔術
格闘技歴:柔道20年、柔術2年
基本をわかりやすく指導します!



柳 仙香

1994年2月25日(29)
指導クラス:総合格闘技 ノーギ柔術
格闘技歴:MMA7年
りゅうちゃんのわがままクラス!



武松 紀一

1972年2月28日(51)
指導クラス:柔術
格闘技歴:MMA グラップリング26年
一緒に健康になりましょう!