



★中野トイカツ道場 12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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■フィジカルトレーニング ■ムエタイ ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥	7	
8	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	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	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	9	
10	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥	フィジカルトレーニング 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	10	
11	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 麗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 (ミドルシニア 50代以上推奨) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 内山 聖也 難易度★強度♥	11	
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	12	
13	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 園金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 (ミドルシニア 50代以上推奨) 岩淵 将大 難易度★強度♥	ムエタイ (初心者) ビー 難易度★強度♥	13	
14	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 園金 慎太郎 難易度★強度♥	ボクシング (グループ) 平丸 勝基 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 内山 聖也 難易度★強度♥	ムエタイ (ミット2R) ビー 難易度★強度♥	14
15	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 園金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	15	
16	レスリング (キッズ) 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 園金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マスパーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	16	
17	レスリング (キッズ) 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	レスリング (キッズ) 平丸 勝基 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 手塚 良治 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ビー 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ビー 難易度★強度♥	17	
18	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 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。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>※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。</p> <p>※ミドルシニアキックボクシングは 50歳以上推奨です。</p> <p>※7:00~8:00、22:00~23:00は サンドバッグが使用出来ません。</p> <p>【年末年始の営業】 12/31(日) 7:00~10:00 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業</p>		19	
20	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥			20	
21	キックボクシング (コンビネーションミット) 手塚 良治 難易度★★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥			21	
22	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土居 海 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	22			
23	22:45class ends		23:00 close				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パハ
 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
 ムエタイはテクニックが色々です。
 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 海
 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！