



# ★トイカツグラップリング和光 1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						<div style="color: red; font-weight: bold;">1/8(月)は18時までの営業です。</div>  <div style="font-weight: bold;">13:00open 13:10start</div>		7		
8								8		
9								9		
10								10		
11								11		
12								12		
13								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▼▼	13
14								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▼▼	14
15	15:00open 15:10start							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(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▼▼	16
17	総合格闘技(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) 「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」 安藤 武尊 難易度★強度▼	自主練習&ミットZ 難易度★強度▼	自主練習&ミットZ 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) 「無料体験」 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) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	柔術(初心者) 杉本 将司 難易度★★強度▼▼			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 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!