



★トイカツグラップリング東中野 1月時間割 ★

【営業時間】平日7:00~22:00※木曜8:00~22:00 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】■柔術 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | | |
|----|--|--|---|---|--|---|---|----|----|
| 7 | 柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度♥ | 8:00 open 8:10 start | 柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★強度♥ | ※祝日は18時までの営業になります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 12月31日(日)12:00~15:00 1月1日(月)12:00~15:00 1月2日(火)12:00~15:00 1月3日(水)7:00~18:00 1月8日(月)成人の日 7:00~18:00 | | 7 | |
| 8 | 柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | | | 8 | |
| 9 | 柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | | | 9 | |
| 10 | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | ノーギ柔術 (初心者) 【無料体験】 山北 漢人 難易度★強度♥ | 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 | ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★★強度♥♥♥ | 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 | 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) | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 12 | |
| 13 | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★強度♥ | ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★強度♥ | ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | 13 | |
| 14 | ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★強度♥♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★★強度♥♥♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 14 | |
| 15 | 柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度♥ | 総合格闘技 (初心者スパーリング) (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | 15 | |
| 16 | ノーギ柔術 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★強度♥ | 柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度♥♥ | 総合格闘技 (初心者スパーリング) (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★強度♥♥♥ | 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 | 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) | ※1.朝7:00~10:00はミット禁止です。 ※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。 | | 17 | |
| 18 | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | 柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★強度♥ | 総合格闘技 (初心者) 藤村 健悟 難易度★強度♥ | ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 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。 | | 18 | |
| 19 | ノーギ柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | 柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★★強度♥♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 藤村 健悟 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★★強度♥♥♥ | | | 19 | |
| 20 | 柔術(初心者) 【無料体験】 寒河江 寿泰 難易度★強度♥ | ノーギ柔術 (初心者) カチ ヨウチ 難易度★強度♥♥ | 総合格闘技 (基礎) 坂本 得典 難易度★★強度♥♥♥ | 総合格闘技 (スパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥ | 柔術 (初心者) 松尾 健史 難易度★強度♥ | | | 20 | |
| 21 | 柔術 (スパーリング) 寒河江 寿泰 難易度★★強度♥♥ | ノーギ柔術 (スパーリング) カチ ヨウチ 難易度★★強度♥♥ | レスリング (実戦) 坂本 得典 難易度★★★強度♥♥♥ | 総合格闘技 (打ち込み) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥ | 柔術 (スパーリング) 松尾 健史 難易度★★強度♥♥ | | | 21 | |
| 22 | 21:45class ends | | | | 22:00 close | | | | 22 |



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。