



★トイカツグラップリング東中野 3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♥			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♥	※祝日は18時までの営業になります。 3月は20日(水)が祝日です。		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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 Jesse 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者スパーリング) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★★強度♥♥	柔術 (初心者) 【無料体験】 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】 【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 (打ち込み) 【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♥♥	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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 カチ ヨウチ 難易度★強度♥♥	総合格闘技 (基礎) 【無料体験】 坂本 得典 難易度★★強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 【無料体験】 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 カチ ヨウチ 難易度★★強度♥♥	レスリング (実戦) 【無料体験】 坂本 得典 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (打ち込み) 【無料体験】 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) 【無料体験】 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。