



★中野トイカツ道場 4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 (マッスハーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 伊藤 麗 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 津崎 善郎 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♥♥	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」 (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) 「無料体験」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	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) 「無料体験」 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」 (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(初心者) 「無料体験」 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	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」 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 (マッスハーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マッスハーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	15
16	レスリング (キッズ) 青山 久志 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 (マッスハーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	ムエタイ (マッスハーリング) ビー 難易度★★★強度♥♥♥	16
17	レスリング (キッズ) 青山 久志 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 ※9月から祝日は8時までの営業になります。 ※マッスハーリングに参加する際は必ずマウスピース、 腰当てキックの場合、ファールカップキックの場合 を装着して下さい。 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。 ※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ッスハーが可能ですが、 ※ミドルシニアキックボクシングは0歳以上推奨です。 ※7:00～8:00、22:00～23:00は サンドバッグが使用出来ません。※ミットRのクラスは、参加人数以下の場 合のみミット&R持たず。※参加人数人以上の場合、途中から参加された方 は4/29(祝)まで 祝日18:00までの営業		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) 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♥			19
20	キックボクシング (マッスハーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 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 (マッスハーリング) 梶原 敬弘 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



岩間 哲大

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ババ
考えるな！感じる！ 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。よろしくお願いします！



桐原 敬弘

1988年4月8日(34)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:3年
安全第一で自主性を大事に
伸ばしたいことを伸ばします！



青山 久志

1986年1月19日(37)
指導クラス:キッズレスリング
格闘技歴:レスリング15年
子供達がレスリングを始めるきっかけに作り
なれたら嬉しいです。



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、海外の語もします。



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 寛

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！