



# ★中野トイカツ道場 7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♥	総合格闘技 (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♥	総合格闘技 (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♥	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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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) 「無料体験」 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 (初心者) 岩淵 将大 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♥	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) 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) 國金 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) 津崎 善郎 平丸 勝基 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 (コンビネーションミット) 津崎 善郎 岩淵 将大 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」 國金 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) 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) 國金 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) 「無料体験」 青山 久志 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (マスパーリング) 國金 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♥	レスリング(キッズ) 「無料体験」 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)	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) 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♥	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥	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♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 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 (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★強度♥	ボクシング (初心者) 橋爪 翼 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♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 ※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 臍当てキックの場合、ファールカップキックの場合 を着用して下さい。 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スパーが可能です。 ※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 合のみミットを1R持ちます。※参加人数以上の場合、途中から参加された方 のミットは持てない場合があります。 7月の祝日は7月15日月曜日です。 祝日18:00までの営業		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) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (マスパーリング) 橋爪 翼 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 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 橋爪 翼 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 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミットR) 橋爪 翼 難易度★強度♥	総合格闘技 (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥			22
23	22:45class ends		23:00 close					23

# 中野トイカツ道場 インストラクター紹介

店舗代表 岩瀬 将大

1985年4月26日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜18:00~21:00、土曜10:00~15:00、日曜7:00~11:00  
格闘技歴:11年、実録No.1  
一言:格闘技全般なんでも聞いてください。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



平丸 勝基

1976年7月12日(47)  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
指導時間:水曜13:00~18:00  
格闘技歴:31年、自らのレッスンのNo.1  
一言:考えるな!感しろ! 楽しい格闘技



手塚 良治

1975年1月8日(48)  
指導クラス:キックボクシング、寝技、総合  
指導時間:  
月曜18:00~23:00、火曜18:00~23:00  
金曜17:00~23:00  
格闘技歴:23年 ベテランNo.1  
一言: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



國金 慎太郎

1993年12月5日(30)  
指導クラス:寝技、キックボクシング  
指導時間:  
火曜13:00~17:00  
格闘技歴:11年、マット施工No.1  
一言:寝技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(34)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
土曜7:00~10:00  
格闘技歴:11年、虎の子レスリングNo.1  
一言:土曜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!



梶原 敬弘

1988年4月8日(35) ポジティブNo.1  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
水曜21:00~23:00  
格闘技歴:4年  
一言:安全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(38) 子供へのレスリング指導No.1  
指導クラス:レスリング  
指導時間:  
月曜16:00~18:00  
格闘技歴:レスリング15年  
一言:子供達がレスリングを始めきっかけに作りた  
なれたら嬉しいです。



津崎 善郎

1984年12月19日(39) 漫談No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~15:00、水曜7:00~12:00、木曜13:00~16:00、金曜7:00~16:00  
格闘技歴:14年  
職歴:28戦13勝1敗2分  
タイトル:KNOCKOUT RED Super welterweight Champion  
一言:格闘技で健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



ビー(ジェナロン インサード)

1980年2月3日(43) ムエタイNo.1  
指導クラス:ムエタイ  
指導時間:  
土曜15:00~18:00、日曜13:00~18:00  
格闘技歴:ムエタイ31年  
一言: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 麗

1997年11月15日(26)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
火曜7:00~12:00、木曜7:00~12:00  
格闘技歴:4年、実録No.1  
一言: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(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
日曜11:00~12:00  
格闘技歴:6年、実録No.1  
一言:元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!

Coming Soon

橋爪 翼

指導クラス:ボクシング ボクシング指導No.1  
指導時間:  
木曜19:00~23:00  
格闘技歴:ボクシング  
一言:ご来店お待ちしております。