



# ★トイカツグラップリング東中野 7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▼	※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日の15日は18時までの営業時間です。		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 キッズレスリング 青山 久志 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」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 山北 漢人 難易度★強度♥	グラップリング (スパーリング) 山北 漢人 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) 石井 大規 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 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	柔術(テイクダウン) 「無料体験」 野田 遼介 難易度★強度♥	12	
13	柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (初心者) ジェシー・マルンバーク 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) ジェシー・マルンバーク 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★強度▼▼	13	
14	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) ジェシー・マルンバーク 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) ジェシー・マルンバーク 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 野田 遼介 難易度★強度♥	14	
15	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	柔術 (初心者) ジェシー・マルンバーク 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術 (初心者) ジェシー・マルンバーク 難易度★強度▼	柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★強度▼▼	15	
16	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) ジェシー・マルンバーク 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) ジェシー・マルンバーク 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	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)	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥	※朝7:00~10:00はミット禁止です。 ※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 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 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) 児玉 晃一 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	総合格闘技 (テクニック) 木内 崇雅 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修社 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(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥			19	
20	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	柔術(初心者) 加知 陽一 難易度★強度▼	レスリング (基礎) 坂本 将典 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	総合格闘技 (打ち込み) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 加知 陽一 難易度★★強度▼▼	レスリング (実践) 坂本 将典 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

# トイカツグラップリング東中野 インストラクター紹介

店舗代表 木内 崇雅

総合格闘技のレッスンNo.1  
1997年5月29日(36)  
指導クラス:総合格闘技、ノーギ  
指導時間:月曜18:00~22:00  
格闘技部:総合格闘技17年、柔術部等  
戦績:13戦17勝14敗、タイトル/ランキング/バンカストロ一級チャンピオン  
リングネームはスキニーパンピです。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

打ち込み相手No.1  
1987年4月9日(37)  
指導クラス:柔術、ノーギ  
指導時間:月曜7:00~12:00、水曜12:00~12:00、次週7:00~12:00  
木曜8:00~10:00、金曜7:00~10:00  
格闘技部:柔術部(指導)  
一言:一緒に柔術をやましょ。



松尾 健史

柔術が好きなるレッスンNo.1  
1976年10月26日(47)  
指導クラス:柔術、ノーギ  
指導時間:金曜20:00~22:00  
格闘技部:柔術12年(常帯)  
一言:柔術を好きになつてもらえよう努力します。



藤村 健悟

楽しいクラス作りNo.1  
2000年12月28日(23)  
指導クラス:ノーギ、総合格闘技  
指導時間:木曜18:00~22:00  
格闘技部:総合格闘技  
戦績:5戦3勝1敗1分  
一言:皆さん楽しくいきましょう!



山北 漢人

格闘技を楽しめるレッスンNo.1  
1996年8月4日(27)  
指導クラス:ノーギ  
指導時間:金曜10:00~12:00、土曜10:00~13:00  
格闘技部:総合格闘技16年、レスリング17年  
戦績:10戦8勝1敗、タイトル/ランキング:  
第三代スロウ・ムーブメント/ラングランド  
一言:格闘技を楽しみましょう!



加知 陽一

わかりやすい柔術No.1  
1976年10月2日(46)  
指導クラス:ブレイク/ランニング、ノーギ  
指導時間:金曜18:00~23:00  
格闘技部:柔術部(指導)  
一言:楽しいが最強



國金 慎太郎

実践的な柔術No.1  
1993年12月25日(30)  
指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ、総合格闘技  
指導時間:月曜10:00~12:00、水曜12:00~17:00  
格闘技部:総合格闘技13年  
戦績:3戦3勝0敗  
一言:寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



青山 久志

子供へのレスリング指導No.1  
1986年1月16日(38)  
指導クラス:レスリング  
指導時間:日曜9:00~13:00  
格闘技部:レスリング18年  
タイトル/ランキング:レスリング天皇杯全日本選手権ベスト8  
一言:一緒に練習していきましょう!



坂本 将典

シビれるトレーニングNo.1  
1983年11月23日(40)  
指導クラス:MMA、キックボクシング、ノーギ  
指導時間:  
水曜20:00~23:00  
格闘技部:レスリング13年  
タイトル/ランキング:2019年世界ベテランズ大会優勝  
一言:シビれるトレーニングを希望の方お待ちしてます。



ジェシー・マルンバーク

わかりやすい柔術No.1  
1983年1月20日(40)  
指導クラス:ブレイク/ランニング、ノーギ  
指導時間:  
火曜13:00~17:00、水曜13:00~17:00  
格闘技部:柔術22年(常帯)  
一言:初心者から上級者まで教えることが好きです。



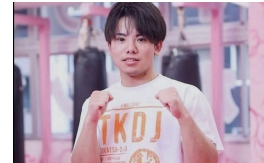
小泉 慶嗣

試合志望者へのアドバイスNo.1  
1969年12月22日(54)  
指導クラス:MMA  
指導時間:  
金曜20:00~22:00  
格闘技部:総合格闘技22年(常帯)  
一言:楽しくやましょ



野田 達介

幅広いテクニックNo.1  
1996年4月29日(27)  
指導クラス:MMA、総合格闘技  
指導時間:日曜12:00~16:00  
格闘技部:総合格闘技16年  
戦績:9戦6勝3敗、タイトル/ランキング/バンカストロ一級6位  
一言:一緒に格闘技を楽しみましょう。



栗田 修社

優しいレッスンNo.1  
2000年1月12日(23)  
指導クラス:MMA、キックボクシング、ノーギ  
指導時間:  
火曜18:00~23:00  
格闘技部:総合格闘技3年  
タイトル/ランキング:フューチャーセンターナメト準優勝  
一言:優しく楽しく指導致します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



児玉 晃一

理論的な柔術No.1  
1978年12月27日(45)  
指導クラス:柔術、ノーギ  
指導時間:  
金曜13:00~20:00  
格闘技部:柔術20年(常帯)、総合格闘技17年  
一言:格闘技の奥の奥を教えます!