



# ★トイカツグラップリング東中野 8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12日は18時までの営業時間です。 13日から18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▼
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) 「無料体験」 高山 輝 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) 「無料体験」 高山 輝 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 高山 輝 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) 高山 輝 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) 高山 輝 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 高山 輝 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) 高山 輝 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 (初心者) 高山 輝 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 高山 輝 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) 高山 輝 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) 高山 輝 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 高山 輝 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)	総合格闘技 (スパーリング) 高山 輝 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 (初心者) 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▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	※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) 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▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			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) カチ ヨウチ 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 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) カチ ヨウチ 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3月29日(37)  
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング  
格闘経験:全量1000~2200  
格闘技歴:総合格闘技19年、柔術兼帯  
戦績:31戦17勝14敗 タイトル/ランキング:IPFのストロー級チャンピオン  
一言:リンクスチームはユニバーサルです。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

打込ムネ指導No.1  
1967年4月10日(37)  
指導クラス:柔術、 MMA  
指導時間:月曜18:00~20:00、火曜10:00~12:00、水曜12:00~14:00  
格闘経験:柔術10年/ MMA  
一言:一緒に柔術をやります。



松尾 健史

柔術が好きになるレッスンNo.1  
1972年12月26日(47)  
指導クラス:柔術  
指導時間:全量20:00~22:00  
格闘技歴:柔術12年(兼帯)  
一言:柔術が好きになったらもっと元気で努力します。



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:本曜18:00~22:00  
格闘技歴:総合格闘技  
戦績:5戦3勝1敗1引  
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:全曜10:00~12:00、土曜10:00~11:00  
格闘技歴:総合格闘技1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:  
第三代スロウピッチオープントランクリスト  
一言:格闘技を楽しみましょう!



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1  
1978年11月16日(43)  
指導クラス:フットボール/柔術、ノーギ  
指導時間:全曜18:00~23:00  
格闘技歴:柔術10年/ MMA  
一言:楽しいが最強さ



國金 慎太郎

実践的な指導No.1  
1993年12月16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18:00~17:00、水曜13:00~17:00  
格闘技歴:総合格闘技1年  
戦績:3勝1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  
1989年11月16日(35)  
指導クラス:キッズレスリング  
指導時間:日曜12:00~11:00  
格闘技歴:レスリング18年  
タイトル/ランキング:レスリング全日本選手権ベスト8  
一言:一緒に練習して上手になります!



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:レスリング  
指導時間:全曜20:00~22:00  
格闘技歴:レスリング35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持ちしています。



高山 輝

クローズドガードNo.1  
1988年7月18日(36)  
指導クラス: MMA  
指導時間:火曜13:00~17:00、水曜12:00~17:00、金曜13:00~18:00  
格闘技歴:柔術12年  
一言:一緒に柔術を楽しみましょう!



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:本曜20:00~22:00  
格闘技歴:総合格闘技22年(兼帯)  
一言:楽しくやります。



野田 遼介

幅広いテクニックNo.1  
1996年2月29日(28)  
指導クラス: MMA、総合格闘技  
指導時間:日曜12:00~16:00  
格闘技歴:総合格闘技9年  
戦績:9戦6勝3敗 タイトル/ランキング:バンクレストロー級6位  
一言:一緒に格闘技を楽しみましょう。



柴田 修杜

楽しいレッスンNo.1  
2000年8月2日(24)  
指導クラス: MMA、キックボクシング、ノーギ  
指導時間:火曜18:00~20:00  
格闘技歴:総合格闘技1年  
キックボクシング:フューチャーキングトーナメント準優勝  
タイトル/ランキング: MMA、キックボクシング大会優勝  
一言:楽しく指導致します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net