



# ★トイカツグラップリング和光 9月時間割 ★

【営業時間】平日 15:00~22:00 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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 ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

|    | 月曜                                      | 火曜  | 水曜  | 木曜                              | 金曜  | 土曜   | 日曜                              |   |   |    |
|----|---|---|---|---------------------------------|---|--|---------------------------------|---|---|----|
| 7  |   |   |   |                                 |   | <p style="color: red;">9/16(月)、9/23(月)は18時までの営業です。</p> <p>13:00open 13:10start</p> |                                 | 7   |   |    |
| 8  |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 8   |   |    |
| 9  |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 9   |   |    |
| 10 |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 10  |   |    |
| 11 |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 11  |   |    |
| 12 |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 12  |   |    |
| 13 |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 総合格闘技(初心者)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | 柔術<br>(初心者)<br>武松 紀一<br>難易度★★★強度▼▼          | 13 |
| 14 |   |   |   |                                 |   |  |                                 | 総合格闘技<br>(スパーリング)<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼    | 柔術<br>(スパーリング)<br>武松 紀一<br>難易度★★★強度▼▼       | 14 |
| 15 | 15:00open 15:10start                    |   |   |                                 |   |  |                                 | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | 15 |
| 16 | 総合格闘技(初心者)<br>柳 仙香<br>難易度★★★強度▼▼        | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>難易度★★★強度▼▼    | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼ |  |                                 | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>難易度★★★強度▼▼                | 16 |
| 17 | 総合格闘技<br>(スパーリング)<br>柳 仙香<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング<br>(スパーリング)<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼    | レスリング<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼             | ノーギ柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング<br>(スパーリング)<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼    | レスリング<br>(スパーリング)<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼   | ノーギ柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼ | 17  |   |    |
| 18 | ノーギ柔術<br>(スパーリング)<br>柳 仙香<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング(キッズ)<br>「無料体験」<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング(キッズ)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | 柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼    | ノーギ柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼             | 自主練習&ミット2R<br>難易度★強度▼  | 自主練習&ミット2R<br>難易度★強度▼           | 18  |   |    |
| 19 | 総合格闘技<br>「無料体験限定」<br>柳 仙香<br>難易度★強度▼    | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)       | 総合格闘技<br>「無料体験限定」<br>安藤 武尊<br>難易度★強度▼       | 17:45class ends 18:00close   |                                 | 19  |   |    |
| 20 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)               | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼ | レスリング(初心者)<br>「無料体験」<br>岩崎 陣也<br>難易度★★★強度▼▼ | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>難易度★★★強度▼▼    | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   |  |                                 | 20  |   |    |
| 21 | 柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼            | 柔術<br>(スパーリング)<br>安藤 武尊<br>難易度★★★強度▼▼       | レスリング<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼             | ノーギ柔術<br>(スパーリング)<br>難易度★★★強度▼▼ | 柔術<br>(初心者)<br>高山 輝<br>難易度★★★強度▼▼           |  |                                 | 21  |   |    |
| 22 | 自主練習&ミット2R<br>難易度★強度▼                   | 自主練習&ミット2R<br>安藤 武尊<br>難易度★強度▼              | 自主練習&ミット2R<br>難易度★強度▼                       | 自主練習&ミット2R<br>難易度★強度▼           | 自主練習&ミット2R<br>高山 輝<br>難易度★強度▼               |  |                                 | 22  |   |    |
| 23 | 21:45class ends 22:00 close             |   |   |                                 |   |  |                                 | 23  |   |    |

# トイカツグラップリング和光 インストラクター紹介

店舗代表 安藤 武尊

1997年12月6日(26)  
 指導クラス: グレー帯 レスリング  
 指導時間:  
 火曜 15:00~22:00、金曜 15:00~19:00  
 格闘技歴: レスリング19年、空手5年、MMA2年  
 戦績: 1戦1勝 タイトル/ランキング: 東日本レスリング選手権3位  
 一言: 楽しんで動きましょう!  
 ★レスリング知識No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)  
 指導クラス: レスリング、総合格闘技  
 指導時間:  
 水曜 15:00~16:00、17:00~20:00、土曜 13:00~16:00  
 格闘技歴: レスリング10年  
 タイトル: 東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場  
 一言: カゴソ正義!  
 ★フィジカルNo.1



柳 仙香

1994年2月25日(30)  
 指導クラス: ノーギ柔術、総合格闘技  
 指導時間:  
 月曜 15:00~19:00  
 格闘技歴: MMA 7年  
 一言: リゆうちゃんのがまクラス!  
 ★自由奔放No.1



武松 紀一

1972年2月28日(52)  
 指導クラス: 柔術  
 指導時間:  
 日曜 13:00~15:00  
 格闘技歴: MMA グラップリング26年  
 一言:一緒に健康になりましょう!  
 ★親切・丁寧な指導No.1



高山 輝

1998年7月15日(25)  
 指導クラス: 柔術  
 指導時間:  
 金曜 20:00~22:00  
 格闘技歴: 柔術2年  
 一言:一緒に柔術を楽しみましょう!  
 ★クローストガードNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net