



★トイカツグラップリング東中野 9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16日と23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) 「無料体験」 石井 大規 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	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 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 (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▼▼	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	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) 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 (初心者) 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	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 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) 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 (初心者) 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 (スパーリング) 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1300~2200
格闘技歴:総合格闘技19年、柔術兼帯
戦績:32戦18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:「リンクスチームはホリエモンです。」



石井 大規

打込込み格闘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18:00~20:00、水曜18:00~20:00
格闘経験:柔術10年、 MMA
一言:一緒に柔術をやります。



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1
1978年7月15日(49)
指導クラス:小学生/中学生/柔術、ノーギ
指導時間:月曜18:00~20:00
格闘経験:柔術10年、 MMA
一言:楽しいが最強



高山 輝

クローズドガードNo.1
1988年7月15日(36)
指導クラス: MMA
指導時間:火曜18:00~20:00、水曜18:00~20:00、金曜18:00~20:00
格闘経験:柔術13年
一言:一緒に柔術を楽しみましょう!



松尾 健史

柔術が好きになるレッスンNo.1
1972年12月29日(47)
指導クラス:柔術
指導時間:全量20:00~22:00
格闘経験:柔術10年
一言:柔術が好きになったらもっと元気で努力します。



國金 慎太郎

実践的な柔術No.1
1983年12月12日(40)
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18:00~20:00、水曜18:00~20:00
格闘経験:総合格闘技1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。



小泉 慶嗣

試合実習者へのアドバイスNo.1
1969年12月22日(54)
指導クラス: MMA
指導時間:木曜20:00~22:00
格闘経験:総合格闘技22年(兼帯)
一言:楽しくやります。

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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
格闘経験:総合格闘技10年
一言:皆さん楽しくいきましょう!



青山 久志

子供へのレスリング指導No.1
1989年11月12日(40)
指導クラス:キッズレスリング
指導時間:月曜18:00~20:00、水曜18:00~20:00
格闘経験: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!



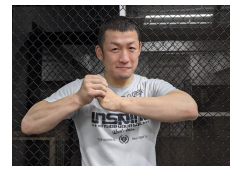
野田 遼介

幅広いテクニックNo.1
1996年4月29日(28)
指導クラス: MMA、キックボクシング、ノーギ
指導時間:日曜12:00~16:00
格闘経験: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1級6位
一言:一緒に格闘技を楽しみましょう。



山北 漢人

格闘技を楽しめるレッスンNo.1
1986年8月4日(28)
指導クラス:ノーギ
指導時間:全量10:00~12:00、土曜10:00~11:00
格闘経験:総合格闘技1年、レスリング17年
戦績:1戦1勝0敗、タイトル/ランキング:
第三代ストロー級ラングオンオープンラング
一言:格闘技を楽しみましょう!



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:レスリング
指導時間:火曜20:00~22:00
格闘経験: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。



柴田 修社

優しいレッスン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
格闘経験: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 世界ベテランズ大会優勝
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