



# ★トイカツグラップリング和光 11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							
8							
9						11/4(月)は18時までの営業です。	
10							
11							
12							
13							
14							
	15:00open 15:10start						
15	総合格闘技(初心者) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 難易度★★強度▼▼
16	総合格闘技(スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼	レスリング(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	レスリング(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(スパーリング) 難易度★★強度▼▼
17	ノーギ柔術(スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼	レスリング(キッズ) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★強度▼	レスリング(キッズ) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★強度▼	柔術(スパーリング) 難易度★強度▼	ノーギ柔術(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	自主練習&ミット2R 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 難易度★強度▼
18	総合格闘技「無料体験限定」 柳 仙香 難易度★強度▼	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「無料体験限定」 安藤 武尊 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close	
19	フリートレーニング(インストラクター不在)	レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング(インストラクター不在)		
20	柔術(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	柔術(スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(スパーリング) 難易度★★強度▼▼	フィジカルトレーニング(上級者) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼		
21	自主練習&ミット2R 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★強度▼		
22							
23							
	21:45class ends 22:00 close						

# 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: グーニキ柔術 レスリング  
指導時間:  
火曜 15:00~22:00、金曜 15:00~22:00  
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: カこそ正義!  
★フィジカルNo.1



柳 仙香

1994年2月25日(30)  
指導クラス: ノーキ柔術、総合格闘技  
指導時間:  
月曜 15:00~19:00  
格闘技歴: MMA 7年  
一言: りゅうちやんのわがままクラス!  
★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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net