



★トイカツグラップリング東中野 11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で告知しますので確認の上ご来店ください。 ※祝日の4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) 石井 大規 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) 柴田 修社 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 (初心者) 岸 真二郎 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♥	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 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(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) 岸 真二郎 難易度★★強度♥♥	13	
14	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 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♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度♥♥	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術 (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♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 岸 真二郎 難易度★★強度♥♥	14	
15	総合格闘技(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」 柴田 修社 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♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度♥	柔術(初心者) 「無料体験」 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♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岸 真二郎 難易度★強度♥♥	15	
16	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★★強度♥♥	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 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)	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 (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お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 得典 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 得典 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 兼雅



総合格闘技のレジェンドNo.1
1979年生まれ(47才)
指導クラス 総合格闘技、キックボクシング
格闘技歴 22年(柔道歴10年)
戦績 22戦18勝(総合格闘技19年、柔道歴10年)
戦績 22戦18勝(総合格闘技19年、柔道歴10年)
一言 リンダネームはスモーンです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

ITパスポートNo.1
1982年生まれ(42才)
指導クラス MMA、ムエタイ
指導時間 月曜10:00-12:00、水曜10:00-12:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
一言 楽しく教えます。



松尾 健史

柔道が好きなレジェンドNo.1
1970年生まれ(53才)
指導クラス MMA
指導時間 水曜10:00-12:00
格闘技歴 22年(柔道歴22年)
一言 柔道を学びたい方にもおすすめです。



藤村 健悟

柔道が好きなレジェンドNo.1
1980年生まれ(43才)
指導クラス MMA、キックボクシング
指導時間 木曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
戦績 22戦18勝(総合格闘技19年、柔道歴10年)
一言 楽しく教えます。



山北 渡人

格闘技を愛するレジェンドNo.1
1985年生まれ(38才)
指導クラス MMA、ムエタイ
指導時間 火曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
戦績 22戦18勝(総合格闘技19年、柔道歴10年)
一言 格闘技を楽しみましょう！



カチ ヨウチ

わかやまのレジェンドNo.1
1977年生まれ(46才)
指導クラス MMA、キックボクシング、ムエタイ
指導時間 火曜10:00-12:00、水曜10:00-12:00
格闘技歴 22年(柔道歴10年)
一言 楽しく教えます。



木村 健太郎

柔道の指導No.1
1985年生まれ(38才)
指導クラス MMA、キックボクシング、ムエタイ
指導時間 水曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
一言 柔道やキックボクシングのクラスを担当しています。



山手 久志

子供へのレスリング指導No.1
1980年生まれ(43才)
指導クラス MMA、キックボクシング
指導時間 木曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
タイトル 全日本レスリング選手権大会
一言 一緒に練習していきましょう！



板本 得典

シビレレスリングNo.1
1985年生まれ(38才)
指導クラス MMA、キックボクシング
指導時間 水曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
タイトル MMA 2019年日本選手権
一言 シビレレスリングを希望の方お持ちしています。



浅野 拓志

強いレジェンドNo.1
2000年生まれ(24才)
指導クラス MMA、キックボクシング、ムエタイ
指導時間 火曜10:00-12:00、水曜10:00-12:00
格闘技歴 22年(柔道歴10年)
タイトル MMA 2019年日本選手権
一言 楽しく教えます！



小泉 隆弘

試合本場へのアライズNo.1
1980年生まれ(43才)
指導クラス MMA
指導時間 水曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 22年(柔道歴10年)
一言 楽しく教えます。



児玉 健一

指導クラスのレジェンドNo.1
1970年生まれ(53才)
指導クラス MMA、キックボクシング、ムエタイ
指導時間 水曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 22年(柔道歴10年)
一言 楽しく教えます。



阪 真二朗

柔道指導No.1
1985年生まれ(38才)
指導クラス MMA、キックボクシング
指導時間 水曜10:00-12:00、土曜10:00-11:00
格闘技歴 10年(柔道歴10年)
一言 今年10月から指導に入ります！宜しくお願いします！

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net