



★トイカツグラップリング東中野 12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。 ※31日は12~15時の営業時間です。		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♥	柔術(初心者) 「無料体験」 高山 輝 難易度★強度♥	グラップリング (スパーリング) 柴田 修社 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♥♥	柔術 (スパーリング) 高山 輝 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) 「無料体験」 國金 慎太郎 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」 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) 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) 石井 大規 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♥	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 (スパーリング) 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) 「無料体験」 國金 慎太郎 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」 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♥♥	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(初心者) 「無料体験」 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) 「無料体験」 國金 慎太郎 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 (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) 「無料体験」 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 (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 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 (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 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



総合格闘技のライセンスNo.1
1979年12月20日生まれ
指導クラス、総合格闘技、キックボクシング
格闘技指導、実戦指導
格闘技指導、総合格闘技19年、柔術指導
格闘技、22戦18勝3敗、タトルランニング、アムステルダム選手権チャンピオン
一言、リリタネームはスモークパンチです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

1979年12月20日生まれ
指導クラス、柔術、ムエタイ
指導時間、月曜、10:00-12:00、火曜、10:00-12:00
格闘技指導、実戦指導(柔術)
一言、一緒に練習をしましょう。



松尾 健史

柔術が好きなライセンスNo.1
1979年10月20日生まれ
指導クラス、柔術
指導時間、金曜日の夜22:00-22:00
格闘技指導、柔術12年(黒帯)
一言、柔術が大好きなライセンスNo.1です。



藤村 健悟

柔術のライセンスNo.1
2000年12月生まれ
指導クラス、柔術、ムエタイ
指導時間、木曜、18:00-22:00
格闘技指導、柔術指導
格闘技指導、柔術12年(黒帯)
一言、皆さん楽しんでいきましょう！



高山 謙

*タトルランニングNo.1
(2018年7月15日現在)
指導クラス、柔術、ムエタイ
指導時間、金曜、10:00-18:00
格闘技指導、柔術指導(黒帯)
タイトルランニング、アムステルダム選手権チャンピオン
一言、一緒に練習をしましょう！



カチ ヨウチ

わかやまのライセンスNo.1
1979年12月20日生まれ
指導クラス、ムエタイ、柔術、ムエタイ
指導時間、火曜、19:00-22:00
格闘技指導、実戦指導(柔術)
一言、楽しいが最優先



関金 健太郎

柔術の指導No.1
1979年12月20日生まれ
指導クラス、ムエタイ、総合格闘技
指導時間、木曜、18:00-22:00
格闘技指導、柔術12年
格闘技指導、実戦指導
一言、柔術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
1980年11月10日生まれ
指導クラス、キッズレスリング
指導時間、日曜、10:00-11:00
格闘技指導、レスリング18年
タイトルランニング、アムステルダム選手権ベスト4
一言、一緒に練習していきましょう！



板本 将典

シビレトレーニングNo.1
1980年11月20日生まれ
指導クラス、レスリング
指導時間、金曜、20:00-22:00
格闘技指導、レスリング15年
タイトルランニング、アムステルダム選手権ベスト4
一言、シビレトレーニングを希望の方お持ちしています。



薬田 修社

強いライセンスNo.1
2000年12月20日生まれ
指導クラス、総合格闘技、キックボクシング、ムエタイ
指導時間、火曜、18:00-22:00
格闘技指導、総合格闘技19年
タイトルランニング、アムステルダム選手権チャンピオン
一言、楽しく練習が最優先です！



小泉 慶嗣

試合本場へのライセンスNo.1
1979年12月20日生まれ
指導クラス、総合格闘技
指導時間、木曜、18:00-22:00
格闘技指導、総合格闘技22年、柔術黒帯
一言、楽しんでいきましょう



岸 真二郎

柔術指導No.1
1980年12月20日生まれ
指導クラス、柔術、ムエタイ
指導時間、日曜、10:00-11:00
格闘技指導、柔術12年(黒帯)
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