



★中野トイカツ道場 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 7:00~18:00 日曜 7:00~18:00(年中無休)「祝日 7時~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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■フィジカルトレーニング ■ムエタイ ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00open 7:10start							
7	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	7
8	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★強度♥ミットなし	9
10	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	10
11	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 内山 聖也 難易度★強度♥ミットなし	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)	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)	12
13	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	ムエタイ (初心者) ハル 難易度★強度♥ミットなし	13
14	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 ハル 難易度★強度♥ミットなし	14
15	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ムエタイ (マスパーリング) ハル 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	15
16	レスリング(キッズ) 「無料体験」 青山 久志 難易度★★強度♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	レスリング(キッズ) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	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)	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ムエタイ (マスパーリング) ハル 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	16
17	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	フリートレーニング (インストラクター不在)	レスリング (キッズ) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	レスリング(キッズ) 「無料体験」 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岩淵 将大 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ハル 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (初心者) 橋爪 翼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	※祝日は18時までの営業になります。 ※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合) を着用して下さい。 また、力任せな攻撃や、指導員の指示に従わない方は 参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。 ※MMAプロ練習の時間も、相手との話し合い次第で、 キックボクシングやボクシングのマスパーが可能です。 ※ミドルシニアキックボクシングは50歳以上推奨です。 ※7:00~8:00、22:00~23:00は 「サンドバッグが使用出来ません。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合は ミットを1R持ちます。※参加人数4人以上の場合、途中から参加された方のミットは 持てない場合がございます。 【今年年始の営業時間】 12/31(火)12:00~15:00 1/1(月)祝日営業7:00~18:00 1/1(水)12:00~15:00 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業		19
20	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ボクシング (マスパーリング) 橋爪 翼 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし			20
21	キックボクシング (コンビネーションミット) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 橋爪 翼 難易度★強度♥♥ミットなし	総合格闘技 (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし			21
22	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 橋爪 翼 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

中野トイカツ道場 インストラクター紹介

店舗代表 岩淵 将大

1985年4月26日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜10:00~12:00、木曜7:00~12:00
水曜18:00~21:00、土曜10:00~18:00、日曜7:00~11:00
格闘技歴:11年、実戦No.1
一言:格闘技全般なんでも聞いてください。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



平丸 勝基

1976年7月12日(47)
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング
指導時間:水曜13:00~18:00
格闘技歴:31年、自らから師のレッスンNo.1
一言:考えるな!感しろ! 楽しい格闘技



手塚 良治

1975年1月8日(48)
指導クラス:キックボクシング、寝技、総合
指導時間:
月曜18:00~23:00、火曜18:00~23:00
金曜17:00~23:00
格闘技歴:23年 ベテランNo.1
一言:中野の指導員では最年長です。
長い経験と知識を活かし指導します



國金 慎太郎

1993年12月5日(30)
指導クラス:寝技、キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~17:00
格闘技歴:11年、マット施工No.1
一言:寝技とキックボクシングのクラスを担当しています。是非来てください。



児玉 勇也

1990年5月31日(34)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:
土曜7:00~10:00
格闘技歴:11年、虎の子レスリングNo.1
一言:土曜午前を担当しています。
MMAの選手をしています。よろしくお願いします!



梶原 敬弘

1988年4月8日(35) ポジティブNo.1
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:
水曜21:00~23:00
格闘技歴:4年
一言:安全を第一で自主性を大事に伸ばしたいことを伸ばします!



青山 久志

1986年1月19日(38) 子供へのレスリング指導No.1
指導クラス:レスリング
指導時間:
月曜16:00~18:00、木曜17:00~19:00
格闘技歴:レスリング15年
一言:子供達がレスリングを始めるきっかけに作りたければ嬉しいです。



津崎 善郎

1984年12月19日(39) 漫談No.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~15:00、水曜7:00~12:00、木曜13:00~16:00、金曜7:00~16:00
格闘技歴:14年
職績:28戦13勝13敗2分
タイトル:KNOCKOUT RED Super welterweight Champion
一言:格闘技で健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

Coming Soon

ハル

1980年2月3日(43) 昔相撲No.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
日曜13:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング31年
一言:キックボクシングはテクニックが色々です。
楽しきましょう!

Coming Soon



内山 聖也

1992年12月14日(31)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
日曜11:00~12:00
格闘技歴:6年、実戦No.1
一言:元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!

橋爪 翼

指導クラス:ボクシング ボクシング指導No.1
指導時間:
木曜19:00~23:00
格闘技歴:ボクシング
一言:ご来店お待ちしております。