



# ★トイカツグラップリング東中野 1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	
	7:00 open 7:10 start				7:00 open 7:10 start			
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。		
8	柔術(初心者) [無料体験] 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 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) 石井 大規 難易度★強度▼			
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
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) 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) おおき あきこ 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▼▼▼	キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	
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▼▼	柔術 (スパーリング) おおき あきこ 難易度★★強度▼▼	12:00open 12:10start		
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▼	
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) [無料体験] 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▼	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) 鈴木 ナヲト 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▼▼	
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▼▼	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) 鈴木 ナヲト 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 (スパーリング) 岸 真二郎 難易度★★強度▼▼	
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) 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▼	ノーギ柔術 (初心者) 鈴木 ナヲト 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▼▼	柔術 「無料体験限定」 岸 真二郎 難易度★強度▼	
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) 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▼▼	フィジカルトレーニング (初心者) 鈴木 ナヲト 難易度★強度▼▼	15:45class ends 16:00close		
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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	※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。		
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) 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▼	ノーギ柔術 (初心者) 鈴木 ナヲト 難易度★強度▼	※★★★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。		
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▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 鈴木 ナヲト 難易度★★強度▼▼	※13日は祝日の為、18時までの営業になります。※年始は短縮営業となります。・1/1(水)、1/2(木)⇒12:00~15:00 ・1/3(金)⇒7:00~18:00		
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▼			
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▼▼▼			
22	21:45class ends				22:00 close			

# 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



MMA資格No.1  
1997年12月21日生  
指導クラス、総合格闘技、キックボクシング  
指導期間: 累計10年以上  
格闘技歴: 総合格闘技20年、柔術兼業  
戦績: 22戦18勝4敗、タイトルランキング王者(インターナショナル)準チャンピオン  
一言: スキニーなボディです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

17歳10月生まれNo.1  
1977年10月17日生  
指導クラス、柔術、ムエタイ  
指導期間: 月曜10:00-12:00、火曜10:00-12:00  
格闘技歴: 累計10年以上  
一言: 一緒に練習をお願いします。



松尾 健史

柔術が好きなレスリングNo.1  
1982年11月16日生  
指導クラス、柔術  
指導期間: 金曜20:00-22:00  
格闘技歴: 柔術12年(兼業)  
一言: 柔術を学びたい方もお気軽に誘います。



麻村 健悟

柔しいクラス作りNo.1  
1979年12月21日生まれ  
指導クラス、柔術、ムエタイ  
指導期間: 木曜18:00-20:00  
格闘技歴: 柔術兼業  
戦績: 1勝1敗1分  
一言: 皆さん楽しんでいきましょう!

COMING SOON



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1  
1979年10月14日生  
指導クラス、ムエタイ(兼業)、ムエタイ  
指導期間: 火曜18:00-22:00  
格闘技歴: 累計10年以上  
一言: 楽しいが最優先



関金 健太郎

実践的な指導No.1  
1988年11月16日生  
指導クラス、ムエタイ、総合格闘技  
指導期間: 水曜18:00-20:00  
格闘技歴: 総合格闘技2年  
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  
1988年11月16日生  
指導クラス、キッズレスリング  
指導期間: 日曜17:00-19:00  
格闘技歴: レスリング18年  
タイトルランキングレスリング実業団選手権ベスト4  
一言: 一緒に練習していきましょう!



坂本 将典

シビれるトレーニング指導No.1  
1988年11月20日生  
指導クラス、レスリング  
指導期間: 金曜20:00-22:00  
格闘技歴: レスリング25年  
タイトルランキング2019年世界ヘビィweight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。



桑田 修社

柔しいクラスNo.1  
2003年12月12日生  
指導クラス、総合格闘技、キックボクシング、ムエタイ  
指導期間: 火曜18:00-22:00  
格闘技歴: 総合格闘技4年  
タイトルランキングインターナショナル選手権、プロ1戦  
一言: 楽しく練習致します!



小原 慶嗣

試合本場へのアドバイスNo.1  
1982年11月16日生  
指導クラス、総合格闘技  
指導期間: 木曜18:00-20:00  
格闘技歴: 総合格闘技22年、柔術兼業  
一言: 楽しくやりましょう。



岸 真二郎

柔道員No.1  
1988年12月21日生  
指導クラス、柔術、ムエタイ  
指導期間: 日曜17:00-19:00  
格闘技歴: 柔術(兼業)  
一言: フジカリアクティブレスリングの練習を行います。

COMING SOON

おおき あきこ

柔道員No.1  
1979年12月31日(45)  
指導クラス、柔術  
指導期間: 金曜10:00-12:00  
格闘技歴: 柔術(兼業)  
タイトルランキング SJJIF World Jiu Jitsu Championship 2024  
一言: 怪我なく、楽しく、健康に、一緒にトレーニングしましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net