



★トイカツグラップリング和光 3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						<p style="color: red; font-weight: bold;">3/20(木)は18時まで</p> <p>13:00open 13:10start</p>		7		
8								8		
9								9		
10								10		
11								11		
12								12		
13								総合格闘技(初心者) <small>「無料体験」</small> 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	柔術 (初心者) 武松 紀一 難易度★★強度▼▼	13
14								総合格闘技 (スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 武松 紀一 難易度★★強度▼▼	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) <small>「無料体験」</small> 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) <small>「無料体験」</small> 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) <small>「無料体験」</small> 袴田 悠貴 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) <small>「無料体験」</small> 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼			レスリング(初心者) <small>「無料体験」</small> 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) <small>「無料体験」</small> 袴田 悠貴 難易度★★強度▼▼	15
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) 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 袴田 悠貴 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) 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度▼▼	16		
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) <small>「無料体験」</small> 安藤 武尊 難易度★強度▼	レスリング(キッズ) <small>「無料体験」</small> 岩崎 陣也 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 袴田 悠貴 難易度★強度▼	17		
18	総合格闘技 <small>「無料体験限定」</small> 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 <small>「無料体験限定」</small> 安藤 武尊 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18		
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) <small>「無料体験」</small> 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼	レスリング(初心者) <small>「無料体験」</small> 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) <small>「無料体験」</small> 袴田 悠貴 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	柔術 (スパーリング) 袴田 悠貴 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) 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 高山 輝 難易度★★強度▼▼			20		
21	自主練習&ミット2R 袴田 悠貴 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 岩崎 陣也 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 袴田 悠貴 難易度★強度▼	自主練習&ミット2R 高山 輝 難易度★強度▼			21		
22								22		
23						21:45class ends 22:00 close		23		

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(27)
指導クラス:レスリング
指導時間:
火曜 15:00~22:00、金曜 15:00~19:00
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:かこそ正義!
★フィジカルNo.1



柳 仙香

1994年2月25日(30)
指導クラス:ノーギ柔術、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



高山 輝

1998年7月15日(26)
指導クラス:柔術
指導時間:
金曜 20:00~22:00
格闘技歴:柔術2年
一言:一緒に柔術を楽しみましょう!
★クローストガードNo.1

COMING SOON

袴田 悠貴

指導クラス:柔術、ノーギ柔術
指導時間:月曜 20:00~22:00、木曜 15:00~22:00
日曜 15:00~18:00
格闘技歴:柔術
一言:一緒に練習して上手くなりましょう!
★博識No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net