



# ★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								7
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13						13:00open 13:10start		13
14						15:00open 15:10start		14
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) 【無料体験】 安藤 武尊 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(初心者) 【無料体験】 岩崎 陣也 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 袴田 悠貴 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(初心者) 【無料体験】 安藤 武尊 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(初心者) 【無料体験】 岩崎 陣也 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 安藤 武尊 難易度★強度♥	レスリング(キッズ) 【無料体験】 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 【無料体験限定】 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 【無料体験限定】 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) 【無料体験】 安藤 武尊 難易度★★★強度♥♥♥	レスリング(初心者) 【無料体験】 岩崎 陣也 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 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								23

21:45class ends 22:00 close

# 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