



# ★トイカツグラップリング東中野 3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で告知しますのでご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) [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▼			
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) [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) 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) 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▼▼	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) [無料体験] 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) [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] 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 (スパーリング) 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▼▼	フィジカルトレーニング (初心者) 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)	※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。		
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) 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▼▼	※3日と20日は祝日の為、18時までの営業になります。		
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(47)  
指導クラス、総合格闘技、キックボクシング  
格闘技歴、総合格闘技20年、柔道黒帯  
戦績、22戦18勝4敗、タイトルランキング、プロ1階級チャンピオン  
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

TKDJ代表No.1  
1997年12月21日(47)  
指導クラス、柔道、ムエタイ  
指導時間、月曜10:00-12:00、火曜10:00-12:00  
格闘技歴、柔道11年(黒帯)  
一言、一層、道を歩みます。



松尾 健史

柔道が好きなレスラーNo.1  
TKDJ歴10年(黒帯)  
指導クラス、柔道  
指導時間、金曜19:00-22:00  
格闘技歴、柔道12年(黒帯)  
一言、柔道を好きでなくても楽しめるよう努力します。



藤村 健悟

柔しクラス作りNo.1  
1979年12月21日(44)  
指導クラス、柔道、ムエタイ  
指導時間、木曜18:00-22:00  
格闘技歴、柔道黒帯  
戦績、1勝2敗1分  
一言、皆さん楽しんでいきましょう！



鈴木 ナヲト

総合格闘技No.1  
1979年12月21日(44)  
指導クラス、ムエタイ、柔道、キックボクシング  
指導時間、金曜10:00-20:00  
格闘技歴、1年(黒帯)  
戦績、黒いです。  
一言、基礎から一緒に成長しましょう！



カチ ヨウチ

わかやのやさい薬師No.1  
1979年12月21日(44)  
指導クラス、クラフティング、柔道、ムエタイ  
指導時間、火曜18:00-22:00  
格闘技歴、柔道11年(黒帯)  
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18日(35)  
指導クラス、ムエタイ、総合格闘技  
指導時間、水曜18:00-21:00  
格闘技歴、総合格闘技2年  
戦績、1勝0敗0分  
一言、寝技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18日(35)  
指導クラス、キッズレスリング  
指導時間、日曜10:00-11:00  
格闘技歴、レスリング18年  
タイトル、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No.1  
1988年11月18日(35)  
指導クラス、レスリング  
指導時間、火曜10:00-22:00  
格闘技歴、レスリング25年  
タイトル、ランキング2019年世界チャンピオン  
一言、シビれるトレーニングを希望の方お持ちします。



薬田 修社

柔しクラスNo.1  
2008年12月21日(44)  
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  
格闘技歴、総合格闘技4年  
タイトル、ランキングムエタイアマチュア選手権、プロ1階級  
一言、楽しく指導致します！



小泉 慶嗣

試合本場へのアドバイスNo.1  
1988年11月18日(35)  
指導クラス、総合格闘技  
指導時間、木曜18:00-22:00  
格闘技歴、総合格闘技22年、柔道黒帯  
一言、楽しくやります。



岸 真二郎

柔道黒帯No.1  
1988年12月21日(41)  
指導クラス、柔道、ムエタイ、フジカール  
指導時間、日曜10:00-11:00  
格闘技歴、柔道黒帯(黒帯)  
一言、フジカールレスリングの勉強を行います！



おおき あきこ

柔道黒帯No.1  
1979年12月21日(46)  
指導クラス、柔道  
指導時間、金曜10:00-12:00  
格闘技歴、柔道黒帯(黒帯)  
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