



★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。	7
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 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	9
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▼▼▼
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) [無料体験] キン シンジロウ 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) 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) キン シンジロウ 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) キン シンジロウ 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▼▼	フィジカルトレーニング (初心者) キン シンジロウ 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 (初心者) 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) 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年デビュー
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、タイトルランキンング、WBCスーパーフライ級チャンピオン
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
1977年デビュー
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
木曜10:00-12:00、金曜10:00-12:00
格闘技歴: 柔道16年(黒帯)
一言: 一緒に練習をしましょう。



松尾 健史

柔道が好きなレスラーNo.1
1978年デビュー
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: 柔道を学びたい方も是非参加しましょう。



藤村 健悟

柔しクラス作りNo.1
1972年デビュー
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10年(黒帯)
戦績: 7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
1972年デビュー
指導クラス、柔道、ムエタイ、キックボクシング
指導時間: 金曜10:00-20:00
格闘技歴: 総合格闘技
戦績: 黒帯1段です。
一言: 基礎から一緒に成長しましょう!



カチ ヨウチ

わかやのやいNo.1
1977年デビュー
指導クラス、ムエタイ、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年デビュー
指導クラス、ムエタイ、総合格闘技
指導時間: 土曜18:00-21:00
格闘技歴: 総合格闘技2年
戦績: 1勝0敗
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年デビュー
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

シビれトレーニングNo.1
1988年デビュー
指導クラス、レスリング
指導時間: 金曜10:00-20:00
格闘技歴: レスリング5年
タイトル: キックボクシング実業団選手権ベスト4
一言: シビれトレーニングを希望の方お持ちしています。



薬田 修社

柔しクラスNo.1
2002年デビュー
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: 土曜18:00-20:00
格闘技歴: 総合格闘技4年
タイトル: ランキンング、WBCスーパーフライ級チャンピオン
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
1982年デビュー
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: 楽しくいきましょう。



キシ シンジロウ

倉員No.1
1988年デビュー
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18年(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

倉員No.1
1978年デビュー
指導クラス、柔道
指導時間: 金曜10:00-12:00
格闘技歴: 柔道16年(黒帯)
タイトル: ランキンング、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