



★中野トイカツ道場 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 7:00~18:00 日曜 7:00~18:00(年中無休)「祝日 7時~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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■フィジカルトレーニング ■ムエタイ ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00open 7:10start							
7	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	7
8	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 児玉 勇也 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	9
10	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	10
11	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 内山 聖也 難易度★強度♥ミットなし	11
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)	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)	12
13	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミット1R	ムエタイ (初心者) ハル 難易度★強度♥ミットなし	13
14	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 津崎 善郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 ハル 難易度★強度♥ミットなし	14
15	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 津崎 善郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ムエタイ (マスパーリング) ハル 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	15
16	レスリング(キッズ) 「無料体験」 青山 久志 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	レスリング(キッズ) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	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)	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ムエタイ (マスパーリング) ハル 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	16
17	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	フリートレーニング (インストラクター不在)	レスリング (キッズ) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミットなし	レスリング(キッズ) 「無料体験」 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岩淵 将大 難易度★強度♥	ムエタイ (自主練習&ミット2R) ハル 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (初心者) 橋爪 翼 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし	※祝日は18時までの営業になります。 ※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 難易度(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合) を着用して下さい。 また、力任せな攻撃や、指導員の指示に従わない方は 参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。 ※MMAプロ練習の時間も、相手との話し合い次第で、 キックボクシングやボクシングのマスパーが可能です。 ※ミドルシニアキックボクシングは50歳以上推奨です。 ※7:00~8:00、22:00~23:00は 「サンドバッグが使用出来ません。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合は ミットを1R持ちます。※参加人数4人以上の場合、途中から参加された方のミットは 持てない場合があります。 祝日営業 3/20(木)7:00~18:00		19
20	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ボクシング (マスパーリング) 橋爪 翼 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし			20
21	キックボクシング (コンビネーションミット) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 梶原 敬弘 難易度★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥♥ミットなし	総合格闘技 (初心者) 手塚 良治 難易度★強度♥ミットなし			21
22	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 梶原 敬弘 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 橋爪 翼 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 手塚 良治 難易度★★★強度♥♥♥ミットなし			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

中野トイカツ道場 インストラクター紹介

店舗代表 岩瀬 将大

1985年4月28日(39)
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 火曜7:00~12:00、木曜7:00~12:00
 水曜18:00~21:00、土曜10:00~18:00、日曜7:00~11:00
 格闘技歴: 11年 美顔No.1
 一言: 格闘技全般なんでも聞いてください。



店舗SNS
 X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



平丸 勝基
 1978年7月12日(47)
 指導クラス: ボクシング、キック、総合、キッズレスリング
 指導時間: 水曜13:00~18:00
 格闘技歴: 31年 目から録のレスNo.1
 一言: 考えろな! 感しろ! 楽しい格闘技



手塚 良治
 1975年1月8日(48)
 指導クラス: キックボクシング、寝技、総合
 指導時間: 月曜18:00~23:00、火曜18:00~23:00
 金曜17:00~23:00
 格闘技歴: 23年 ベテランNo.1
 一言: 中野の指導員では最年長です。長い経験と知識を活かし指導します



國金 慎太郎
 1993年12月5日(30)
 指導クラス: 寝技、キックボクシング
 指導時間: 火曜13:00~17:00
 格闘技歴: 11年 マット施工No.1
 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。是非来てください。



児玉 勇也
 1990年5月31日(34)
 指導クラス: キックボクシング、総合格闘技
 指導時間: 土曜7:00~10:00
 格闘技歴: 11年 虎の子レスリングNo.1
 一言: 土曜午前を担当しています。MMAの選手をしています。よろしくお願ひします!



梶原 敬弘
 1988年4月8日(35) ボジティブNo.1
 指導クラス: キックボクシング、総合格闘技
 指導時間: 水曜21:00~23:00
 格闘技歴: 4年
 一言: 安全第一で自主性を大事に伸ばしたいことを伸ばします!



青山 久志
 1986年1月19日(38) 子供へのレスリング指導No.1
 指導クラス: レスリング
 指導時間: 月曜16:00~18:00、木曜17:00~19:00
 格闘技歴: レスリング15年
 一言: 子供達へのレスリングを始めるきっかけに作りなれたら嬉しいです。



津崎 善郎
 1984年12月19日(39) 漫談No.1
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 月曜7:00~15:00、水曜7:00~12:00、木曜13:00~16:00、金曜7:00~16:00
 格闘技歴: 14年
 職績: 28戦13勝13敗2分
 タイトル: KNOCKOUT RED Super welterweight Champion
 一言: 格闘技で健康に!



内山 聖也
 1992年12月14日(31)
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 日曜13:00~12:00
 格闘技歴: 6年 笑顔No.1
 一言: 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net