



HIGASHINAKANO

★トイカツグラップリング東中野 5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) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(モーニング) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(モーニング) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	8:00 open 8:10 start ノーギ柔術(モーニング) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(モーニング) 「無料体験」 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▼		柔術 (テクニック) 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▼▼		柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★強度▼▼		
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▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修杜 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) 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▼▼	柔術 (スパーリング) おおき あきこ 難易度★★★強度▼▼		
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)	12:00open 12:10start	
13	総合格闘技(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」 伊藤 光 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 修杜 難易度★★強度▼▼	柔術(初心者) 「無料体験」 キシ シンジロウ 難易度★強度▼
14	総合格闘技 (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) 伊藤 光 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 「無料体験」 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 修杜 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) キシ シンジロウ 難易度★★強度▼▼
15	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) 伊藤 光 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 「無料体験」 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 修杜 難易度★★強度▼▼	フィジカルトレーニング (中級) キシ シンジロウ 難易度★★★強度▼▼
16	総合格闘技 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 伊藤 光 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 「無料体験」 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 (中級) 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。	
18	ノーギ柔術 (初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 伊藤 光 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) 「無料体験」 藤村 健悟 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 前川 修寛 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) 伊藤 光 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) 前川 修寛 難易度★★★強度▼▼	※5日と6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 将典 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 将典 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 崇雅

MMA実技化No.1
指導クラス 総合格闘技、J-1
指導時間 月13:00～22:00
格闘技歴 総合格闘技歴14年、柔術家等
経験 31歳11戦1勝4敗
タイトル/ランキング 全日本12強選手
一言「人生を楽しくしてください」



石井 大規

ITバのみ格No.1
1974年4月20日(40)
指導クラス 柔術、J-1
指導時間 月7:00～12:00、水13:00～12:00、18:00～20:00、
木18:00～19:00、土13:00～18:00
格闘技歴 柔術17年(黒帯)
一言「一緒に柔術をやりたいですよ」



松尾 健史

柔術が好きになるレッスンNo.1
1974年10月26日(40)
指導クラス 柔術
指導時間 木20:00～22:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
一言「柔術を好きになってもらえよう努力します」



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



藤村 健悟

楽しいウラサ作No.1
2000年12月26日(23)
指導クラス J-1
指導時間 木13:00～20:00
格闘技歴 総合格闘技歴12年
経験 12戦7勝5敗2分
一言「皆さん楽しんでいきましょう」



鈴木 ナヲ

格闘心事作No.1
1974年11月11日(49)
指導クラス J-1、フィジカル
指導時間 木13:00～18:00
格闘技歴 柔術17年(黒帯)
経験 12戦7勝5敗2分
一言「フィジカルクラスはスチュエーション練習を主にしています」



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1
1974年12月21日(40)
指導クラス 柔術
指導時間 木18:00～22:00
格闘技歴 柔術17年(黒帯)
一言「楽しく柔術を教えてください」



園金 慎太郎

柔術が好きになるレッスンNo.1
1983年12月9日(31)
指導クラス 柔術、格闘技
指導時間 木13:00～17:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
一言「柔術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

手帳へのトレーニング指導No.1
1980年1月16日(39)
指導クラス キックボクシング
指導時間 日12:30～14:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
タイトル/ランキング レスリング全日本選手権ベスト8
一言「一緒に練習していきましょう」



坂本 博真

シニエールのトレーニングNo.1
1980年11月23日(41)
指導クラス レスリング
指導時間 木20:00～22:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
タイトル/ランキング 世界ヘタランズ選手権2013、2014優勝
一言「シニエールのトレーニングを希望の方お待ちしています」



柴田 修社

楽しいウラサ作No.1
2000年8月3日(24)
指導クラス 総合格闘技、J-1
指導時間 土10:00～15:00
格闘技歴 総合格闘技歴14年
経験 31歳11戦1勝4敗
タイトル/ランキング 全日本12強選手
一言「楽しく柔術を教えてください」



小泉 康綱

試合本気者へのアドバイスNo.1
1980年12月12日(39)
指導クラス 総合格闘技、キックボクシング
指導時間 木13:00～17:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
一言「楽しんでいきましょう」



キシ シンジロウ

柔道指導No.1
1984年1月25日(41)
指導クラス 柔術、J-1、フィジカル
指導時間 日12:30～14:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
一言「フィジカルクラスはスチュエーション練習を行います」



おおき あきこ

柔道指導No.1
1970年12月31日(46)
指導クラス 柔術、J-1、フィジカル
指導時間 木10:00～12:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
タイトル/ランキング 全日本ヘタランズ選手権2013、2014優勝
一言「楽しんで、楽しく、健康に！一緒にローリングしましょう」

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



伊藤 光

親切丁寧なクラスNo.1
1980年12月12日(39)
指導クラス フィジカル、総合格闘技、キックボクシング
指導時間 木13:00～17:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
経験 31歳11戦1勝4敗
一言「パーソナルトレーナーの経験があります」



前川 修寛

プロ目録No.1
1980年12月12日(39)
指導クラス J-1
指導時間 木13:00～17:00
格闘技歴 柔術12年(黒帯)
経験 31歳11戦1勝4敗
一言「4月から勤務しました。宜しくお願いします」