



★トイカツグラップリング和光 6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 総合格闘技(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★★強度♥♥	柔術 (初心者) 武松 紀一 難易度★★★強度♥	13
14						総合格闘技 (スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★★強度♥♥	柔術 (スパーリング) 武松 紀一 難易度★★★強度♥	14
	15:00open 15:10start							
15	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 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♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	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 (初心者) 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♥♥	ノーギ柔術 (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

1987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15:00～18:00
格闘技歴: レスリング18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: 楽しんで戦えよう!
★レスリング知識No.1



岩崎 陣也

1988年8月7日(24)
指導クラス: レスリング
指導時間:
水曜15:00～18:00、日曜15:00～20:00、土曜13:00～18:00
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: スキ、たまに!
★レスリングNo.1



榎田 悠貴

1999年7月17日(25)
指導クラス: Jiu-Jitsu、柔術
指導時間:
月曜: 20:00～22:00、水曜15:00～22:00、日曜15:00～18:00
格闘技歴: 柔術、グラップリング
一言: 初心者大歓迎!
★親切な指導No.1



柳 仙香

1984年2月25日(30)
指導クラス: Jiu-Jitsu、総合格闘技
指導時間:
月曜15:00～18:00
格闘技歴: MMA 7年
一言: リバウンドのわが生主クラス!
★自由奔放No.1

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



武松 紀一

1972年2月28日(32)
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28年
一言: 一緒に健康にならしましょう!
★丁寧な指導No.1



高山 輝

1986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!
★クロスガードNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net