



【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						7/21(月)は18時までの営業となります	
8							
9							
10							
11							
12							
13						13:00open 13:10start	
14						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▼▼
	15:00open 15:10start					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▼▼
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▼▼
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▼▼▼
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▼	総合格闘技「無料体験限定」 柳 仙香 難易度★強度▼	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㊄ 岩崎 陣也 難易度★強度▼	自主練習&ミット㊄ 袴田 悠貴 難易度★強度▼
18	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)	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	
19	総合格闘技「無料体験限定」 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▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)		
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▼▼▼		
21	自主練習&ミット㊄ 袴田 悠貴 難易度★強度▼	自主練習&ミット㊄ 安藤 武尊 難易度★強度▼	自主練習&ミット㊄ 岩崎 陣也 難易度★強度▼	自主練習&ミット㊄ 袴田 悠貴 難易度★強度▼	自主練習&ミット㊄ 高山 輝 難易度★強度▼		
22							
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

1997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 15:00~19:00
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/カンニング 全日本レスリング選手権3位
一言: 楽しんで戦いましょう!
★レスリング知識No.1



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)
指導クラス: レスリング、総合格闘技
指導時間:
水曜 15:00~16:00、17:00~20:00、土曜 13:00~16:00
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: カース正哉!
★フィジカルNo.1



袴田 悠貴

1999年7月17日(25)
指導クラス: ノーギ柔術、柔術
指導時間:
月曜: 20:00~22:00、木曜 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

1994年2月25日(30)
指導クラス: ノーギ柔術、総合格闘技
指導時間:
月曜 15:00~19:00
格闘技歴: MMA 7年
一言: リョウちゃんのおかげでクラス!
★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(52)
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26年
一言:一緒に健康になりましょう!
★丁寧な指導No.1



高山 輝

1998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!
★クローストガードNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net