



# ★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) 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。	
8	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼		柔術(テクニク) 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▼	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▼
10	ノーギ柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 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) 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▼	12:00open 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」 キシ シンジロウ 難易度★強度▼
13	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 伊藤 光 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 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) 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) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術(初心者) 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(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) 伊藤 光 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 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。 ※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) 伊藤 光 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) 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。 ※5日と6日は祝日の為、18時までの営業になります。	
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▼		
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 崇雅

MMA資格化No.1  
1987年12月23日(生)  
指導クラス: 総合格闘技、ムエータイ  
指導時間: 月13:00~22:00  
格闘技歴: 総合格闘技歴、柔術歴等  
職歴: 総合格闘技歴  
タイトル/ランキング: 2019年12月1日~総合チャンピオン  
一言: 大人気ロープンタです!



店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

IT'sみらいNo.1  
1982年4月23日(生)  
指導クラス: 柔術、ムエータイ  
指導時間: 月17:00~19:00、水10:00~12:00、18:00~20:00  
格闘技歴: 柔術17年(柔術)  
一言: 一緒に柔術をやりたい方へ!



松尾 健史

柔術が好きになるクラスNo.1  
1979年12月10日(生)  
指導クラス: 柔術  
指導時間: 水19:00~22:00  
格闘技歴: 柔術12年(柔術)  
一言: 柔術を好きになるクラスを指導しています!



藤村 健悟

美しいウラズ作りNo.1  
2008年12月23日(生)  
指導クラス: ムエータイ、フジカール  
指導時間: 月18:00~20:00  
格闘技歴: 柔術、総合格闘技  
職歴: 15年(総合格闘技)  
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  
1979年11月11日(生)  
指導クラス: ムエータイ、フジカール  
指導時間: 水13:00~15:00  
格闘技歴: 総合格闘技  
一言: フジカールクラスはステップアップ練習を主に行います!



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1  
1972年12月23日(生)  
指導クラス: 柔術  
指導時間: 水20:00~22:00  
格闘技歴: 柔術17年(柔術)  
一言: 楽しく指導致します!



園金 健太郎

柔術が好きになるクラスNo.1  
1993年12月31日(生)  
指導クラス: 柔術、総合格闘技  
指導時間: 水19:00~22:00  
格闘技歴: 柔術10年(柔術)  
職歴: 15年(総合格闘技)  
一言: 柔術やキックボクシングのクラスを指導しています!



青山 久志

子供へのUラズ作り指導No.1  
1989年1月16日(生)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間: 月19:00~21:00  
格闘技歴: 柔術12年(柔術)  
タイトル/ランキング: レスリング実業社全日本選手権ベスト8  
一言: 一緒に練習してみましょう!



坂本 博真

シニエルトレーニンNo.1  
1982年11月23日(生)  
指導クラス: ムエータイ、フジカール  
指導時間: 水20:00~22:00  
格闘技歴: 柔術12年(柔術)  
タイトル/ランキング: 空手ウラズ選手権2019 2024優勝  
一言: シニエルトレーニンを希望の方はお待ちしております!



桑田 修社

美しいウラズ作りNo.1  
2006年8月3日(生)  
指導クラス: 総合格闘技、ムエータイ  
指導時間: 土10:00~16:00  
格闘技歴: 総合格闘技歴  
職歴: フジカール  
タイトル/ランキング: 2019年12月1日チャンピオン  
一言: 楽しく指導致します!



小泉 慶嗣

試合実業者へのアドバイスNo.1  
1992年12月23日(生)  
指導クラス: 総合格闘技  
指導時間: 水20:00~22:00  
格闘技歴: 総合格闘技23年、柔術歴等  
職歴: 15年(総合格闘技)  
一言: 楽しくやります!



キシ シンジロウ

柔道員No.1  
1984年12月23日(生)  
指導クラス: 柔術、ムエータイ、フジカール  
指導時間: 日12:00~14:00  
格闘技歴: 柔術10年(柔術)  
職歴: 15年(総合格闘技)  
一言: シニエルトレーニン練習を行います!



おさき あきこ

柔道員No.1  
1979年12月31日(生)  
指導クラス: 柔術  
指導時間: 水10:00~12:00  
格闘技歴: 柔術16年(柔術)  
タイトル/ランキング: 空手 World Mu-Thai Championship 2024  
一言: 優しく楽しく、健康に!一緒にロールしましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkoj.net



伊藤 光

親切丁寧なクラスNo.1  
1982年12月23日(生)  
指導クラス: フジカール、総合格闘技、キックボクシング  
指導時間: 水19:00~22:00  
格闘技歴: 柔術10年(柔術)  
職歴: 15年(総合格闘技)  
一言: パートナートレーナーの経験があります!



前川 修寛

プロ目録No.1  
1982年12月23日(生)  
指導クラス: ムエータイ、フジカール  
指導時間: 水19:00~20:00  
格闘技歴: 柔術10年(柔術)  
職歴: 15年(総合格闘技)  
一言: 4月から勤務しました。宜しくお願いします!