



# ★トイカツグループリング東中野 2月時間割★

地下鉄東西線「落合駅」徒歩30秒！7月20日オープン！！  
 まるまる0円キャンペーン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日10:00~23:00 土曜9:00~16:00 日曜9:00~16:00 (年中無休)  
 【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

HIGASHINAKANO

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
7								7				
8						9:00 open		8				
9	10:00 open	10:00 open	10:00 open	10:00 open	10:00 open	9:10 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	9:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	9				
10	10:10 超寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 村越★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 寒河江・國金★(無料体験)	10:10 柔術初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	10:10 超寝技初心者 佐野★(無料体験)	柔術スパー 寒河江★★	初級英会話 イブ★	寝技スパー 寒河江★★	初級英会話 イブ★	10		
11	11:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	11:00 寝技初心者 村越★(無料体験)	11:00 柔術初心者 寒河江・國金★(無料体験)	11:00 柔術スパー ジョン・寒河江★★	11:00 寝技初心者 佐野★(無料体験)	グラップリングス パー寒河江★★★ (出稽古無料)	日常英会話 イブ★	柔術初心者 寒河江★(体験)	日常英会話 イブ★	11		
12	12:00 寝技スパー 千葉皓敬★★	12:00 寝技スパー 村越★★	12:00 柔術スパー 寒河江・國金★★	12:00 寝技初心者 ジョン・寒河江★(無料体験)	12:00 寝技スパー 佐野★★	12:00 初級フィジカル 寒河江★(無料体験)	12:00 柔術スパー 寒河江★★	12				
13	13:00 寝技初心者 千葉皓敬★(無料体験)	13:00 寝技初心者 村越★(無料体験)	13:00 寝技スパー 寒河江・國金★★	13:00 グラップリングスパー ジョン・寒河江★★★(出稽古無料)	13:00 初級フィジカル 佐野★(無料体験)	13:00 寝技初心者 寒河江★(無料体験)	13:00 グラップリング 門脇★★	13				
14	14:00 初級フィジカル 千葉皓敬★(無料体験)	14:00 グラップリングスパー 村越★★★(出稽古無料)	14:00 寝技テクニック 寒河江・國金★(無料体験)	14:00 寝技テクニック ジョン・寒河江★(無料体験)	14:00 総合クラス 佐野★★★	14:00 寝技スパー 寒河江★★	14:00 グラップリングスパー 寒河江★★★	14				
15	15:00 close	15:00 close	15:00 close	15:00 close	15:00 総合テクニック 佐野★★★	15:00 寝技テクニック 寒河江★★	15:00 寝技テクニック 青野★	15				
16					16:00 close	15:50クラス終了 16:00 close		16				
17								17				
	18:00 open											
18	18:10 柔術初心者 ジョン★(無料体験)	18:10 寝技初心者 木山★(無料体験)	18:10 柔術初心者 寒河江★(無料体験)	18:10 超寝技初心者 小金★(無料体験)	18:10 寝技初心者 寒河江★(無料体験)			18				
19	柔術スパー ジョン★★	初級英会話 レスティ★	寝技スパー 木山★★	初級英会話 レスティ★	柔術スパー 寒河江★★	初級英会話 レスティ★	寝技初心者 小金★(体験)	初級英会話 レスティ★	寝技スパー 寒河江★★	超柔術 初心者 平野師範★	初級英会話 レスティ★	19
20	寝技初心者 ジョン★(体験)	日常英会話 レスティ★	柔術初心者 木山★(体験)	日常英会話 レスティ★	寝技初心者 高田★(体験)	日常英会話 レスティ★	寝技スパー 小金★★	レディース 寝技初級 東★	日常英会話 レスティ★	柔術初心者 松尾★(体験)	日常英会話 レスティ★	20
21	21:00 寝技スパー ジョン★★	21:00 柔術スパー 木山★★	21:00 寝技スパー 高田★★	21:00 総合クラス 小金★★★	21:00 柔術スパー 松尾★★			21				
22	22:00 寝技テクニック ジョン★★	22:00 柔術テクニック 木山★★	22:00 寝技テクニック 高田★	22:00 総合テクニック 小金★★★	22:00 柔術テクニック 松尾★★			22				
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			