



# ★トイカツグラップリング和光 10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		13
14						13:10 初心者総合格闘技(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	13:10 柔術初心者(無料体験) 武松 紀一 難易度★★ 強度♥♥	14
						14:00 初心者MMAスパarring 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 柔術スパarring 武松 紀一 難易度★★ 強度♥♥	
						15:00open 15:10start		
15	15:10 初心者総合格闘技(無料体験) 柳 仙香 難易度★★ 強度♥♥	15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	15:10 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	15:00 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ノーギ柔術初心者(無料体験) 袴田 悠貴 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者MMAスパarring 柳 仙香 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパarring 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	16:00 レスリングスパarring 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパarring 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパarring 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	16:00 レスリングスパarring 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパarring 袴田 悠貴 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 ノーギ柔術スパarring 柳 仙香 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キッズレスリング(無料体験) 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	17:00 総合格闘技無料体験限定 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング(無料体験) 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥~♥♥	17
18	18:00 総合格闘技無料体験限定 柳 仙香 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 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	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 レスリング基礎(無料体験) 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	19:00 レスリング基礎(無料体験) 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	19:00 ノーギ柔術初心者(無料体験) 袴田 悠貴 難易度★★ 強度♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在			19
20	20:00 柔術初心者 難易度★★ 強度♥♥	20:00 総合格闘技スパarring 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	20:00 レスリングスパarring 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ノーギ柔術スパarring 袴田 悠貴 難易度★★ 強度♥♥	20:00 柔術初心者 杉本 将司 難易度★★ 強度♥♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 10/9(月)は18時までの営業になります。		20
21	21:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★ 強度♥~♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥~♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥~♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 杉本 将司 難易度★ 強度♥~♥♥			
22								22
23						21:45class ends 22:00 close		23



**安藤 武尊**

1997年12月6日(25)  
指導クラス:レスリング 総合格闘技  
格闘技歴:レスリング18年 空手5年  
みんなで頑張りましょう!



**岩崎 陣也**

1998年5月7日(25)  
指導クラス:レスリング 総合格闘技  
格闘技歴:レスリング7年  
カこそ正義!



**杉本 将司**

1988年11月8日(34)  
指導クラス:柔術  
格闘技歴:柔道20年、柔術2年  
基本をわかりやすく指導します!



**柳 仙香**

1994年2月25日(29)  
指導クラス:総合格闘技 ノーギ柔術  
格闘技歴:MMA7年  
りゅうちゃんのわがままクラス!



**武松 紀一**

1972年2月28日(51)  
指導クラス:柔術  
格闘技歴:MMA グラップリング26年  
一緒に健康になりましょう!



**袴田 悠貴**

1999年7月1日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:グラップリング  
格闘技で人生を豊かにしましょう