



★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	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。 ※5月の祝日3日(金)、6日(月)は、18時までです。		7	
8	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼			8	
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▼	9
10	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 山北 漢人 難易度★強度▼	グラップリング (スパーリング) 山北 漢人 難易度★★★強度▼▼▼			10
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▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 山北 漢人 難易度★強度▼▼	12:00open 12:10start		11	
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 (初心者) 高山 輝 難易度★強度▼	柔術 (テイクダウン) 野田 遼介 難易度★強度▼	12	
13	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) 高山 輝 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★強度▼▼	13	
14	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) Jesse 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) Jesse 難易度★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 高山 輝 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 野田 遼介 難易度★強度▼	14	
15	柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★強度▼▼	柔術 (初心者) Jesse 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) Jesse 難易度★強度▼	柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 高山 輝 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★強度▼▼	15	
16	ノーギ柔術 「無料体験限定」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	15:45class ends 16:00close		16	
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)	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼	※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。		17	
18	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 柴田 修杜 難易度★強度▼	柔術(初心者) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 「無料体験」 藤村 健悟 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼	※3.★★★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。		18	
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) 柴田 修杜 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 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼			19	
20	総合格闘技 (テクニク) カチ ヨウチ 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 将典 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▼			20	
21	総合格闘技 (スパーリング) 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 将典 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▼▼			21	
22	21:45class ends				22:00 close				22

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

1987年5月29日(36)
指導クラス:総合格闘技、ノーギ
指導時間: 月曜10:00~22:00
格闘技歴:総合格闘技19年、柔術高等
職歴:31戦17勝14敗、タイトル:ランキングバンタム級チャンピオン
リングチームはスキニーワンズです。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大規

1985年4月1日(37)
指導クラス:柔術、ノーギ
指導時間: 月曜7:00~12:00、火曜7:00~12:00、水曜7:00~12:00
木曜10:00~15:00、金曜10:00~12:00
格闘技歴:柔術6年(黒帯)
一言:一緒に柔術をやりたいです。



松尾 タク 健史

1976年10月26日(47)
指導クラス:柔術
指導時間: 金曜20:00~22:00
格闘技歴:柔術12年(黒帯)
一言:柔術を好きになってほしいという努力があります。



藤村 健悟

2000年12月28日(23)
指導クラス:ノーギ、総合格闘技
指導時間: 本週18:00~22:00
格闘技歴:総合格闘技
職歴:5戦3勝1敗12分
一言:皆さん楽しくいきましょう!



山北 漢人

1996年4月4日(27)
指導クラス:ノーギ
指導時間: 金曜10:00~13:00、土曜10:00~11:00
格闘技歴:総合格闘技6年、レスリング17年
職歴:10戦6勝 多打レシーブ
第三世代ロー・ウェイクアップ・ランクリスト
一言:格闘技を楽しみましょう!



カチ ヨウテ

1975年8月29日(48)
指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ
指導時間: 火曜18:00~23:00
格闘技歴:柔術10年
タイトル:ランキング、黒帯茶帯
一言:楽しいが最強



国金 慎太郎

1993年12月5日(30)
指導クラス:ブラジリアン柔術、総合格闘技
指導時間: 月曜13:00~17:00、水曜13:00~17:00
格闘技歴:総合格闘技8年
職歴:3戦1勝2敗
一言:寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



高山 輝

1998年1月15日(25)
指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ
指導時間: 土曜12:00~18:00
格闘技歴:柔術2年(青帯)
一言:一緒に楽しく柔術をやりたい!!



坂本 将典

1983年11月23日(40)
指導クラス:レスリング
指導時間: 水曜20:00~22:00
格闘技歴:レスリング35年
タイトル:ランキング、2018年世界柔道大会優勝
一言:シビれるトレーニングを希望の方お持ちしています。



Jesse

1993年1月30日(40)
指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ
指導時間: 火曜13:00~17:00
格闘技歴:柔術22年(黒帯)
一言:初心者から上級者まで教えることが好きです。



小泉 慶嗣

1999年12月22日(54)
指導クラス:MMA
指導時間: 本週20:00~22:00
格闘技歴:総合格闘技22年(茶帯)
一言:楽しくいきましょう



野田 遼介

1996年4月29日(27)
指導クラス:柔術、ノーギ、総合格闘技
指導時間: 日曜10:00~18:00
格闘技歴:総合格闘技3年
職歴:9戦6勝3敗、タイトル:ランキングバンタム級ストロー級6位
一言:一緒に格闘技を楽しみましょう。



栗田 修杜

2000年9月2日(23)
指導クラス:MMA、キックボクシング、ノーギ
指導時間: 火曜18:00~20:00
格闘技歴:総合格闘技3年
タイトル:ランキング、フェニックスキョウトウナメット準優勝
一言:楽しく格闘技します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



児玉 晃一

1978年9月27日(45)
指導クラス:柔術、ノーギ
指導時間: 日曜13:00~20:00
格闘技歴:柔術23年(黒帯)、総合格闘技17年
一言:格闘技の食わず嫌いなくそう!



青山 久志

1986年1月16日(38)
指導クラス:レスリング
指導時間: 日曜10:00~11:00
格闘技歴:レスリング18年
タイトル:ランキング、レスリング全日本選手権ベスト8
一言:一緒に練習して上手くなります!