



★トイカツグラップリング東中野 6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) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度♥	柔術(モーニング) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度♥	柔術(モーニング) 「無料体験」 石井 大規 難易度★強度♥	8:00 open 8:10 start	柔術(モーニング) 「無料体験」 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。		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♥		柔術 (テクニック) 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	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♥	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 修杜 難易度★★★強度♥♥♥	キッズレスリング 青山 久志 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♥♥	柔術 (スパーリング) おおき あきこ 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 (スパーリング) 柴田 修杜 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♥	12
13	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 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) 「無料体験」 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 修杜 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♥♥	13
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) 「無料体験」 柴田 修杜 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♥♥	14
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) 「無料体験」 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 修杜 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♥♥	15
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) 「無料体験」 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 ※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。 ※★★★★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。 ※祝日は18時までの営業になります。		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)	フリートレーニング (インストラクター不在)			17
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) 「無料体験」 伊藤 光 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) 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♥			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) 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♥♥			19
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 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 (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 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

MMA言語化No.1
1987年5月29日(38)
指導クラス:総合格闘技、ノーギ
指導時間:月13:00～22:00、
格闘技歴:総合格闘技20年、柔術黒帯
戦績:33戦18勝15敗
タイトル/ランキング:FCF初代ストローヘンチャンピオン
一言:スギニーなゾンビです。



石井 大規

打ち込み相手No.1
1987年4月9日(38)
指導クラス:柔術、ノーギ
指導時間:月7:00～12:00、火7:00～12:00、18:00～20:00、
木13:00～17:00、金17:00～19:00
格闘技歴:柔術7年(黒帯)
一言:一緒に柔術をやしましょう。



カチ ヨウチ

わかりやすい柔術No.1
1975年8月29日(49)
指導クラス:柔術
指導時間:火20:00～22:00
格闘技歴:柔術11年(黒帯)
一言:楽しいが最強



柴田 修杜

楽しいクラスNo.1
2000年8月2日(24)
指導クラス:総合格闘技、ノーギ
指導時間:土10:00～16:00
格闘技歴:総合格闘技4年
戦績:プロ2戦
タイトル/ランキング:FKT準優勝
一言:楽しく指導致します！



松尾 健史

柔術が好きになるレッスンNo.1
1976年10月26日(48)
指導クラス:柔術
指導時間:金20:00～22:00
格闘技歴:柔術13年(黒帯)
一言:柔術を好きになってもらえるよう努力します。



國金 慎太郎

実践的な指導No.1
1993年12月5日(31)
指導クラス:ノーギ、総合格闘技
指導時間:水13:00～17:00
格闘技歴:総合格闘技8年
戦績: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。



小泉 慶嗣

試合志望者へのアドバイスNo.1
1969年12月22日(55)
指導クラス:ノーギ、総合格闘技
指導時間:木20:00～22:00
格闘技歴:総合格闘技23年、柔術黒帯
戦績:プロ6戦
一言:楽しくやりましょう。



伊藤 光

親切丁寧なクラスNo.1
1999年11月27日(25)
指導クラス:フィジカル、総合的格闘技、キックボクシング
指導時間:火13:00～20:00
格闘技歴:総合格闘技5年
戦績:プロ6戦4勝2敗
一言:パーソナルトレーナーの経験があります。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



藤村 健悟

楽しいクラス作りNo.1
2000年12月28日(24)
指導クラス:ノーギ
指導時間:木18:00～20:00
格闘技歴:総合格闘技
戦績:15戦7勝8敗2分
一言:皆さん楽しくいきましょう！



青山 久志

子供へのレスリング指導No.1
1986年1月16日(39)
指導クラス:キッズレスリング
指導時間:日18:00～19:00
格闘技歴:レスリング19年
タイトル/ランキング:レスリング天皇杯全日本選手権ベスト8
一言:一緒に練習していきましょう！



キシ シンジロウ

会員目録No.1
1984年1月29日(41)
指導クラス:柔術、ノーギ、フィジカル
指導時間:日12:00～16:00
格闘技歴:柔術8年(黒帯)
一言:フィジカルクラスはレスリングの補強や
スチュエーション練習を行います！



前川 修寛

プロ目録No.1
1984年9月23日(40)
指導クラス:ノーギ
指導時間:金18:00～20:00
格闘技歴:総合格闘技
戦績:プロ2戦
一言:4月から勤務しました。宜しくお願いします。



鈴木 ナヲト

超初心者向けNo.1
1976年8月31日(48)
指導クラス:ノーギ、フィジカル
指導時間:金13:00～17:00
格闘技歴:7年(黒帯)
戦績:良くないです。
一言:フィジカルクラスはスチュエーション練習を主にしています。



坂本 将典

シビれるトレーニングNo.1
1983年11月23日(41)
指導クラス:レスリング
指導時間:水20:00～22:00
格闘技歴:レスリング36年
タイトル/ランキング:世界ベテランズ選手権2019,2024優勝
一言:シビれるトレーニングを希望の方お待ちしています。



おおき あきこ

安全第一-No.1
1978年12月31日(46)
指導クラス:柔術
指導時間:金10:00～12:00
格闘技歴:柔術4年(黒帯)
タイトル/ランキング:SJJF World Jiu Jitsu Championship 2024
マスター4黒帯 優勝
一言:怪我なく、楽しく、健康に！一緒にローリングしましょう！

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net