



# ★トイカツグラップリング和光 9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 |
|    |   |  |   |  |  | 13:10 初心者総合格闘技(無料体験)<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥ | 13:10 柔術初心者(無料体験)<br>武松 紀一<br>難易度★★ 強度♥    |    |
| 14 |   |  |   |  |  | 14:00 初心者MMAスパーリング<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥   | 14:00 柔術スパーリング<br>武松 紀一<br>難易度★★ 強度♥       | 14 |
| 15 |   |  |   |  |  | 15:00open 15:10start                       |  | 15 |
|    | 15:10 初心者総合格闘技(無料体験)<br>柳 仙香<br>難易度★★ 強度♥ | 15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥ | 15:10 レスリング基礎(無料体験)<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥ | 15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥ | 15:10 ノーギ柔術初心者(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥ | 15:00 レスリング基礎(無料体験)<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥  | 15:00 初心者総合格闘技(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥ |    |
|    | 16:00 初心者MMAスパーリング<br>柳 仙香<br>難易度★★ 強度♥   | 16:00 ノーギ柔術スパーリング<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥    | 16:00 レスリングスパーリング<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥   | 16:00 ノーギ柔術スパーリング<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥    | 16:00 ノーギ柔術スパーリング<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥    | 16:00 レスリングスパーリング<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥    | 16:00 総合格闘技スパーリング<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥    |    |
|    | 17:00 ノーギ柔術スパーリング<br>柳 仙香<br>難易度★★ 強度♥    | 17:00 キッズレスリング(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★ 強度♥  | 17:00 キッズレスリング(無料体験)<br>岩崎 陣也<br>難易度★ 強度♥ | 17:00 総合格闘技無料体験限定<br>難易度★ 強度♥              | 17:00 キッズレスリング(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★ 強度♥  | 17:00 自主練習&ミット2R<br>岩崎 陣也<br>難易度★ 強度♥~♥♥   | 17:00 自主練習&ミット2R<br>安藤 武尊<br>難易度★ 強度♥~♥♥   |    |
| 18 |   |  |   |  |  | 17:45class ends 18:00close                 |  | 18 |
|    | 18:00 総合格闘技無料体験限定<br>柳 仙香<br>難易度★ 強度♥     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在              | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在              | 18:00 総合格闘技無料体験限定<br>安藤 武尊<br>難易度★ 強度♥     |  |  |    |
|    | 19:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 19:00 レスリング基礎(無料体験)<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥  | 19:00 レスリング基礎(無料体験)<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥ | 19:00 柔術初心者                                | 19:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在              |  |  |    |
|    | 20:00 柔術初心者<br>難易度★★ 強度♥                  | 20:00 総合格闘技スパーリング<br>安藤 武尊<br>難易度★★ 強度♥    | 20:00 レスリングスパーリング<br>岩崎 陣也<br>難易度★★ 強度♥   | 20:00 柔術スパーリング                             | 20:00 柔術初心者<br>杉本 将司<br>難易度★★ 強度♥          |  |  |    |
|    | 21:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥           | 21:00 自主練習&ミット2R<br>安藤 武尊<br>難易度★ 強度♥~♥♥   | 21:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥           | 21:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥            | 21:00 自主練習&ミット2R<br>杉本 将司<br>難易度★ 強度♥~♥♥   |  |  |    |
| 22 |   |  |   |  |  |  |  | 22 |
| 23 |   |  |   |  |  |  |  | 23 |

※9月から祝日は18時までの営業になります。  
9/18(月)は18時までの営業になります。



**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  
カコソ正義!



**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  
りゅうちゃんのがまクラス!



**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!



**高山 輝**

1998年7月15日(25)  
指導クラス:柔術 ノーギ柔術  
格闘技歴:柔術2年  
柔術は誰でも楽しめるので一緒に楽しみましょう!