



★トイカツグラップリング和光 8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 | | | | | | <p style="color: red;">8/12(月)~8/16(金)は18時までの営業です。</p> <p>13:00open 13:10start</p> | | 7 | | |
| 8 | | | | | | | | 8 | | |
| 9 | | | | | | | | 9 | | |
| 10 | | | | | | | | 10 | | |
| 11 | | | | | | | | 11 | | |
| 12 | | | | | | | | 12 | | |
| 13 | | | | | | | | 総合格闘技(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼ | 柔術 (初心者) 武松 紀一 難易度★★強度▼▼ | 13 |
| 14 | | | | | | | | 総合格闘技 (スパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼ | 柔術 (スパーリング) 武松 紀一 難易度★★強度▼▼ | 14 |
| 15 | 15:00open 15:10start | | | | | | | レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | 15 |
| 16 | 総合格闘技(初心者) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼ | レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (初心者) 難易度★★強度▼▼ | レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | | | レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (初心者) 難易度★★強度▼▼ | 16 |
| 17 | 総合格闘技 (スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼ | レスリング (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | レスリング (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | 17 | | |
| 18 | ノーギ柔術 (スパーリング) 柳 仙香 難易度★★強度▼▼ | レスリング(キッズ) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★強度▼ | レスリング(キッズ) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★強度▼ | 柔術 (スパーリング) 難易度★強度▼▼ | ノーギ柔術 (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | 自主練習&ミット2R 難易度★強度▼ | 自主練習&ミット2R 難易度★強度▼ | 18 | | |
| 19 | 総合格闘技 「無料体験限定」 柳 仙香 難易度★強度▼ | 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) | 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 | | 19 | | |
| 20 | フリートレーニング (インストラクター不在) | レスリング(初心者) 「無料体験」 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング(初心者) 「無料体験」 岩崎 陣也 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (初心者) 難易度★★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | | | 20 | | |
| 21 | 柔術 (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | 柔術 (スパーリング) 安藤 武尊 難易度★★強度▼▼ | レスリング (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | ノーギ柔術 (スパーリング) 難易度★★強度▼▼ | 柔術 (初心者) 高山 輝 難易度★★強度▼▼ | | | 21 | | |
| 22 | 自主練習&ミット2R 難易度★強度▼ | 自主練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★強度▼ | 自主練習&ミット2R 難易度★強度▼ | 自主練習&ミット2R 難易度★強度▼ | 自主練習&ミット2R 高山 輝 難易度★強度▼ | | | 22 | | |
| 23 | 21:45class ends 22:00 close | | | | | | | 23 | | |

トイカツグラップリング和光 インストラクター紹介

店舗代表 安藤 武尊

1997年12月6日(26)
 指導クラス: グーニキ柔術 レスリング
 指導時間:
 火曜 15:00~22:00、金曜 15:00~19:00
 格闘技歴: レスリング19年、空手5年、MMA2年
 戦績: 1戦1勝 タイトル/ランキング: 東日本レスリング選手権3位
 一言: 楽しんで動きましょう!
 ★レスリング知識No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)
 指導クラス: レスリング、総合格闘技
 指導時間:
 水曜 15:00~16:00、17:00~19:00、土曜 13:00~16:00
 格闘技歴: レスリング10年
 タイトル: 東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場
 一言: カこそ正義!
 ★フィジカルNo.1



柳 仙香

1994年2月25日(30)
 指導クラス: ノーキ柔術、総合格闘技
 指導時間:
 月曜 15:00~19:00
 格闘技歴: MMA 7年
 一言: リゆうちゃんのわがままクラス!
 ★自由奔放No.1



武松 紀一

1972年2月28日(52)
 指導クラス: 柔術
 指導時間:
 日曜 13:00~15:00
 格闘技歴: MMA グラップリング26年
 一言: 一緒に健康になりましょう!
 ★親切・丁寧な指導No.1



高山 輝

1998年7月15日(25)
 指導クラス: 柔術
 指導時間:
 金曜 20:00~22:00
 格闘技歴: 柔術2年
 一言: 一緒に柔術を楽しみましょう!
 ★クローストガードNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net