

見学・体験受付中!



MMA・ブラジリアン柔術・キッズクラス

T-GRIP TOKYO

**現役トップ選手が
丁寧に直接指導!**

それぞれのペースに合わせ親身に指導します。



T-GRIP TOKYOは
**丁寧な指導に
定評があります!**

- ✓ 現役選手が直接指導
- ✓ 初心者・女性大歓迎
- ✓ ビギナークラスが充実
- ✓ プライベートレッスン



総合格闘技
MMA



ブラジリアン
柔術



キッズクラス
✓ キッズレスリング
✓ 運動能力向上



-WEBにアクセス-

tgriptokyo.com

- WEBで検索 -

🔍 雑司が谷 MMA

入会紹介 GUIDANCE | 初心者の方も安心して参加できるクラス制度。女性やキッズもそれぞれのペースで上達できます。



BRAZILIAN JIU-JITSU

人気のブラジリアン柔術クラス!
初心者・女性も安心して始められます!



柔術クラス
会員募集中

クラス紹介

CLASS MMAクラス

キックやパンチの打撃、レスリング、寝技をミックスした総合格闘技のクラスです。元 DEEP フェザー級、バンタム級チャンピオンの大塚隆史が指導。

CLASS グラップリングクラス

レスリングから寝技・関節技を中心としたグラップリングクラスです。テクニック指導とスパーリングをメインに行なって参ります。

CLASS ブラジリアン柔術クラス

ブラジリアン柔術クラスは、道着を着て行なう組技のクラスです。初心者の方、子供から女性まで、誰でも気軽に参加しやすいクラスです。

CLASS パーソナルトレーニング

実績豊富なトレーナーが、マンツーマンで指導します。一般クラスの時間に参加できない方や、個人指導で早く上達したい方に最適です。

入会システム

会員コース	入会金	月会費
一般会員	11,000 円	13,200 円
女性会員	11,000 円	11,000 円
パーソナル会員	11,000 円	33,000 円
ビジター	1 回 3,000 円 1 週間 10,000 円 1 か月 20,000 円	
体験 (初回のみ)	2,000 円	
キッズレスリング	5,500 円	8,800 円

入会時に必要なもの THINGS NECESSARY

- ① 証明写真 2 枚 (入会書類用・会員カード用 /3x3 センチ以内)
- ② 身分証明書
- ③ 入会金、2 か月分の月会費 (15 日以降は 1.5 か月分の月会費)
- ④ スポーツ保険加入料 (最長 1 年間有効、2,200 円)

見学・体験随時受付中!
お気軽にお問い合わせくださいませ



クラス紹介

CLASSES

初心者の方も安心して参加できるクラス制度。女性やキッズもそれぞれのペースで上達できます。

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:00							
10:00	9:45 OPEN		9:45 OPEN	9:45 OPEN		9:45 OPEN	9:45 OPEN
11:00	10:00~11:00 グラップリング		10:00~11:00 柔術白帯	10:00~12:00 柔術 スパーリング		10:00~11:30 柔術初心者	10:00~11:30 柔術初心者
12:00	11:00~12:00 フリーマット		11:00~12:00 フリーマット			12:15 CLOSE	11:30~13:30 柔術 スパーリング
13:00							
14:00							
15:00						15:15 OPEN	
16:00						15:30~16:30 キッズレスリング	
17:00							
18:00	17:30~18:30 柔術白帯	17:30~18:30 キッズ 運動能力向上 クラス	17:30~18:30 グラップリング 初心者	17:30~18:30 キッズレスリング	17:30~18:30 キッズレスリング	17:00~18:15 キックボクシング	
19:00						18:30~20:00 MMA	
20:00	19:00~20:15 柔術	19:00~20:15 MMA グラップリング	19:00~20:15 柔術	19:00~20:15 キックボクシング	19:00~20:15 グラップリング	20:30 CLOSE	
21:00	20:30~22:00 柔術 スパーリング	20:30~22:00 MMA上級	20:30~22:00 柔術 スパーリング	20:30~22:00 MMA上級	20:30~22:00 ノーギ スパーリング		
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

クラス紹介

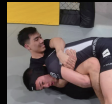
CLASS MMAクラス

キックやパンチの打撃、レスリング、寝技をミックスした総合格闘技のクラスです。元 DEEP フェザー級、バンタム級チャンピオンの大塚隆史が指導。



CLASS グラップリングクラス

レスリングから寝技・関節技を中心としたグラップリングクラスです。テクニック指導とスパーリングをメインに行なって参ります。



CLASS ブラジリアン柔術クラス

ブラジリアン柔術クラスは、道着を着て行なう組技のクラスです。初心者の方、子供から女性まで、誰でも気軽に参加しやすいクラスです。



CLASS パーソナルトレーニング

実績豊富なトレーナーが、マンツーマンで指導します。一般クラスの時間に参加できない方や、個人指導で早く上達したい方に最適です。



KIDS キッズレスリングクラス

【対象】 幼年～中学生

レスリングを通じて子供のカラダとココロを強くし、自立した逞しい人間を育てることを目的としています。レスリングは全身の体幹とバランス感覚を鍛え上げ、子供の基礎身体能力を強くします。

※「見学・体験」随時受付中!



練習仲間
大募集!

KIDS 運動能力向上クラス

【対象】 幼年～中学生

子供たちが楽しみながら、柔軟性や筋力、協調性を養い、自己表現力を高め、運動神経向上を通じて多くの友達を作ることができます。

※「見学・体験」随時受付中!



入会案内

GUIDANCE

見学・体験はいつでも大歓迎です!

会員コース	入会金	月会費
一般会員	11,000 円	13,200 円
女性会員	11,000 円	11,000 円
パーソナル会員	11,000 円	33,000 円
ビジター	1 回 3,000 円 1 週間 10,000 円 1 か月 20,000 円	
体験 (初回のみ)	2,000 円	
キッズレスリング	5,500 円	8,800 円



入会時に必要なもの

THINGS NECESSARY

- ① 証明写真 2 枚 (入会書類用・会員カード用 /3×3 センチ以内)
- ② 身分証明書
- ③ 入会金、2 か月分の月会費 (15 日以降は 1.5 か月分の月会費)
- ④ スポーツ保険加入料 (最長 1 年間有効、2,200 円)

- ・入会時には、必ず会員規約をご熟読頂き 入会申込書に必要事項を記入し同書類内、同意書のサインをお願いいたします。
- ・会員カード用の証明写真は、3×3 センチ以内でお願いいたします。
- ・スポーツ保険は最長で 1 年有効 (掛け捨て) になります。
(入会年 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日 (午前中まで) 有効)
- ・体験トライアルは 2,000 円のご利用料金がかかります。
(※なお体験後入会された場合は 2,000 円差し引いての金額にてご入会頂けます。)



設備紹介

FACILITY

充実のトレーニング設備と器具、広々としたマットスペース。サンドバッグ、更衣室、シャワー室完備。

▼ T・GRIP の外観。入口はこちら! ▼ 更衣室も完備! もちろん女性専用の更衣エリアもあるので安心です! ▼ シャワールームは 2 機完備! 洗濯機・乾燥機も完備!



▼ 自慢のトレーニングエリア! 主要マシンやダンベルほか、サンドバックも完備! ▼ 広々マットスペース! MMA、ブラジリアン柔術などのクラスをおこないます!

