



リングが見える明るい道場 関西最大級のファイティングスポット

（社）全日本空道連盟 **空手道 誠空会** 池田総本部

新大阪・川西・日生・宝塚・森山道場あり

（総本部）池田市鉢塚2-13-11（P有り）
開館時間 10:30~21:00 定休日 祝日・日曜午後
info@seikukai.com
http://www.seikukai.com

〒072-761-1203

現在、誠空会の空手を実際に習う、2名の国立大学の先生も絶賛!! 推薦!!

熱意と工夫の全力指導! 少年空手道クラス

「誠空会の空手道は真の学力の基礎である。体力、忍耐力、頭脳回転力を高めるのに最適。私達も実証実験して、研究のための意欲、集中力が高まっていることを実感しています。もちろん少年には正しい礼儀も指導してもらえます」国立大学2名の教授の推薦の意見です。

- 体力を付けたい → しっかりやれば3ヶ月でアップしてきます
- 集中力を付けたい → 3ヶ月でアップ。しかし個人差はあります。気風にしっとり指導し付き合います
- 空手に慣える人 → 実空クラス有り。世界大会までつながっています

基礎練習&トレーニング…体力、集中力、忍耐力
「相手」練習…反射神経・頭脳回転力強化
「形」練習…イメージトレーニングで右脳活性化

少年部受け入れ状況表

月	火	水	金	
第1~2年生 PM 4:15~	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3~6年生 PM 5:30~	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

親子クラス

	入会金	月会費
少年部	5,400円	5,400円
親子クラス(ペア)	7,000円	7,000円

礼儀・勇気・思いやりを育てます。真の学習への力を養います。

NEW 「ママさん空手」クラス

運動不足解消 体力アップ 身体引き締め ストレス解消 集中力アップ

やってみようお母さん!あなたも輝けます!
0(ゼロ)からのスタート!!誰でもできます
金曜の朝は爽やかな汗を流そう!!(10:30~)

アンチエイジングには最適、本物の全身運動です!!
もちろん痩身力もアップ。

会費もママさん応援特別価格を設定しました!

- ★月会費なんと3,000円(3~4回の練習)
- ★練習日にはマシン使用OKです
- ★入会金5,400円
- ★さらにお得なキャンペーン割引あり(クーポン参照)

ママさんバレーがあるから「ママさん空手」OKでしょ!

NEW シニア向け スロートレーニングクラス & 足裏健康法

9月6日(火)スタート

- 筋力アップ 心肺機能アップ バランス能力アップ 骨を強化 ストレス解消

●熟年・高齢の方ができるスローな筋トレで確実にアップしていきます

●簡単なウエイトトレーニングや簡単なミット練習で骨に刺激を与え骨を強化します

●足裏健康法 自分で足の裏のツボ(反射区)をもんで健康を増進します

スローで適切な筋トレと簡単なミット打ちで、筋力アップと骨の強化をはかります

毎週火曜 13:30~15:00 月3回程度(3回日の曜日は足裏健康法実技講座)

★人生の先輩への感謝の会費設定です★
[通常] 入会金3,000円 月会費3,000円 さらにキャンペーン割引あり(適用中)

[60才以上の方、男女問いません]

★プラス1,000円だけで、月14:00~ 火~金 10:30~16:00 道場・ジムを何回でも使用でき、指導も受けられます。

空手道一般クラス

体力に自信がない人こそ始めてください!

健康増進の方 → 継続を目指してください
選手志望の方 → 世界大会を目指してください

- 中学生以上の方は一般クラスです
- 初心者からプロ選手まで、当然女性もOKです
- 素質、体力関係なしで絶対誰でもできます
- 「なでしこジャパン」に感動した皆さん! 種目は違いますが空手をやりましょう
- 空手は世界に誇れる日本の武道で、世界共通語です

★一般部空手クラスの方は開館時間ならいつでも道場・ジム使用OK
★個人練習の時も希望により延長指導員のアドバンスOKです
★もちろん入会キャンペーン適用中

月~土(火曜以外)まずは体験参加してください!
朝練 10:30~、夜練 18:30~、20:00~等 お問い合わせください

楽しくできる最強の脂肪燃焼!! エクササイズクラス

脂肪燃焼 たるんだ筋肉引き締め 体力向上 ストレス解消

脂肪を燃焼させる、最高の方法をご存知ですか?

7. 遅くスローな筋肉トレーニング
2. 有酸素運動を行う

メンバーの感想 「ボチボチやるなら週1回、本気でやるなら週2回」

- スロー筋トレは気持ちよく筋肉が育ちます。
- ミット打ちやキックはストレスも解消するし、すごい汗が出た2分でカロリー消費ができます。(0.5人)
- 気持ちも、体も超元気になります。無理のないように指導してもらえます。(おさん)

体力に合わせた指導、分かりやすい指導です

練習時間 月 14:00~16:00、火~金 10:30~16:00のあなたの都合の良い時間
[通常] 入会金5,400円 月会費5,400円 お得なキャンペーン割引あり

★月に何回でも参加できます。
★金曜朝の「ママさん空手」にも参加できます!(ママさん空手なくてもOK)

↓おるるるマン、ジョーバあります

ムエタイクラス

☆本場タイ王国キャプサブームと交流、希望によりタイ遠征もあります。本場コーチが指導

☆プロシュートボクシング現役活躍中、百成政敏 誠空会師範代(現役プロ選手)も指導

☆「中国武林風」で大活躍の関本鉄也選手も練習中
本物のコーチがゆっくり、丁寧に教えてくれます。
練習日 火土 20:00~22:00 入会金7,000円 月会費7,000円

★体験無料・入会金 50%OFF・開始月 50%OFF

道場・ジムへお越しにれない皆さんへ 5名以上そろえば出張指導します

龍貴 破井 伸吾

アメリカ・ヨーロッパ遠征、国際大会など豊富な経験を持つ。
[格闘空手]の先輩者 貴族社から社会派の働きが何程か有り 考えることを大切に 丁寧で親切な指導に定評あり

詳しくは WEBで!!

http://www.seikukai.com

