

ゴールドジム神戸元町 スクール会員要項

スクール名	代表者	曜日	時間	内容	入会金	月会費	会員種別	ビジター料	休会費/月	保険料/年	無料体験	スクール(競技)説明
修斗 (総合格闘技)	中尾 受太郎	水 金	20:00~22:00	一般	¥11,000	元町のみ ¥7,700 エリア ¥9,900	レギュラー	×	¥550	¥2,050	1回	初代DEEPウエルター級王者、中尾受太郎が直接指導。打撃・投げ技・関節技などあらゆる技術が有効な総合格闘技です。修斗を始めてみたい方、格闘技に興味がある方、格闘技を楽しみたい方は是非一度体験・ご見学にお越しください。
ストライプ (格闘技)	岡田 耕治	火 木 土	21:00~22:30 14:00~16:00 (キッズ参加可能)	一般	¥5,500	¥7,700 キッズクラス ¥5,500	レギュラー	×	¥550	¥2,050	1回	日本古来の格闘技で本来は関節技のほかに打撃も加えた現在の「総合格闘技」に近い格闘技です。空手の打撃・ブラジリアンの柔術の組技を中心としたオリジナルテクニックで護身術から競技選手まで幅広く学べます。
Sudio テレプシーコーラF.W (初心者のための パレエ)	AYUMI	土	10:30~12:30	一般	¥6,600	¥7,700 チケット ¥12,100	レギュラー	¥2,640	¥550	¥2,050	¥2,640	大人から始める方を対象とした、簡単でゆっくりとした丁寧なレッスンです。
アシュタンガヨガ (中上級)	武井 典子	水 日	7:30~9:00 10:00~11:30	一般	¥5,500	¥7,700	レギュラー	×	¥550	¥2,050	¥2,750	アシュタンガヨガはアーサナを5呼吸ずつで繋ぐので、単に流してしまいがちですが、ひとつひとつを深く味わい呼吸との繋がりを感じながら行くと大きな変化が心身にやってきます。苦手なアーサナが沢山ある人程楽しめる物ですので、どうぞお気軽にご参加下さい。普段のクラスでは挑戦出来ないようなアーサナに取り組んでみたい方も是非！ご参加下さい。

※見学・体験は随時受け付けております。

※フィットネスクラブとスクールに同時入会の場合、フィットネスクラブの入会登録料が無料になります。

※会費のお支払いに際し『ゴールドジムジャックスカード』への登録が必要となります。

※20歳未満の方は親権者の同意が必要となります。

※室内専用シューズまたはスリッパをご持参下さい

●さらに詳しくは、ホームページをご参照ください。下記のゴールドジムホームページのゴールドジム神戸元町店のページよりリンクしています。

TEL:078-334-3434
www.goldsgym.jp

SudioテレプシーコーラF.W (初中級者の為のバレエ)

バレエは体幹を整え、姿勢を改善し、身のこなしが綺麗になります。

順番を覚える事が脳トレにも有効！！

初心者から経験まで、解りやすく、個々に合わせたレッスンです。ぜひ一度ご体験下さい。

【レッスン日】土曜日 10:30~12:30

【入会金】5,000円(税抜)

【会費】月々7,000円(税抜) / チケット式(5回)11,000円(税抜)



アシュタンガヨガ

アシュタンガヨーガ特有のダイナミックなフローを楽しみながら安全に続けて頂く為、解剖学的に理に叶った動きの方向や 受講者様それぞれの身体の状態に合わせたストレッチやエクササイズを紹介しながらひとつひとつのアーサナを丁寧に指導させていただきます。

【レッスン日】水曜日 7:30~10:00 / 日曜日 10:00~11:30

【入会金】5,000円(税抜)

【会費】月々7,000円(税抜)



講師：武井典子



ストライプル（柔術）

日本古来の格闘技で本来は関節技のほかに打撃も加えた現在の「総合格闘技」に近い格闘技です。
空手の打撃・ブラジリアンの柔術の組技を中心としたオリジナルテクニックで護身術から競技選手まで幅広く学べます。

【レッスン日】火・木曜日 21:00~22:30 土曜日（キッズ参加可能）14:00~16:00

【入会金】5,000円（税抜）

【会費】月々7,000円（税抜）



ストライプルとは？

ストライプルという名称は打撃と組み技の融合です。忙しい中せっかく通っているのに、寝技の運動だけでは体の使い方に偏りが生じて問題が起きても何ら不思議ではありません。

危険のない範囲にアレンジした打撃と組み技で総合的に体を動かし、格闘技を楽しみながら健康になっていきましょう！