

2025

EAST TOKYO

KARATE

CHAMPIONSHIP

極真カラテ

+ 日本赤十字社 災害義援金チャリティー

2025 春季東東京空手道選手権大会

主催 / 国際空手道連盟 極真会館 郷田道場 国際空手道連盟 極真会館 最高顧問 / 郷田勇三

令和7年3月20日(木・祝) ひがしんアリーナ(墨田区総合体育館) 武道場

09:30	選手入場・受付	※ 受付では ➡ サポーター等確認 ➡ ゼッケンを配布します
10:30	開会式	軽量級カテゴリーは計量します
10:45	前半試合開始	
12:50	前半終了 休憩	※ 選手は試合順をよく確認して試合開始 10 分前に各コートに集合
13:20	後半 注意事項・諸連絡	
13:30	後半試合開始	※ 各カテゴリの試合終了後は、選手・父兄の方々は速やかに退場して下さい。
15:00	大会終了 (閉会式なし)	～ 皆様のご協力をお願い致します。～

※ 時間は変更になる場合があります
当日のアナウンスにご注意ください!!

- 体育館の近隣や一般利用者に迷惑をかけない様、ご協力をお願い致します。
- 武道場以外の施設は使用しないで下さい。
- 靴・傘はビニール袋等に入れて下さい。
- 土足での会場と廊下を歩くことは禁止です、武道場を出る時は靴を履き裸足での出入りはしないで下さい。
- 飲食は、武道場内か体育館の外 (公園) で行って下さい。
- ゴミは各自必ず持ち帰るようにして下さい。 ※公園内のゴミ箱に入れないようにお願いします。
- トーナメント表をよく確認し、試合の流れを見ながら、自分の順番に遅れないように各自集合して下さい。
※試合開始時に選手がいない場合、失格になることがありますのでご注意ください。
- 貴重品は各自で管理して下さい。

★ トイレは、正面に向かい左側 会場入口とは反対側を使用して下さい。
会場入口近くのトイレは、一般利用者の迷惑となるので使用禁止とします。

★ 会場入口周辺の通路や会場外でのミット打ち・アップは、
一般利用者の迷惑となるので禁止とします。

選手の皆さんへ

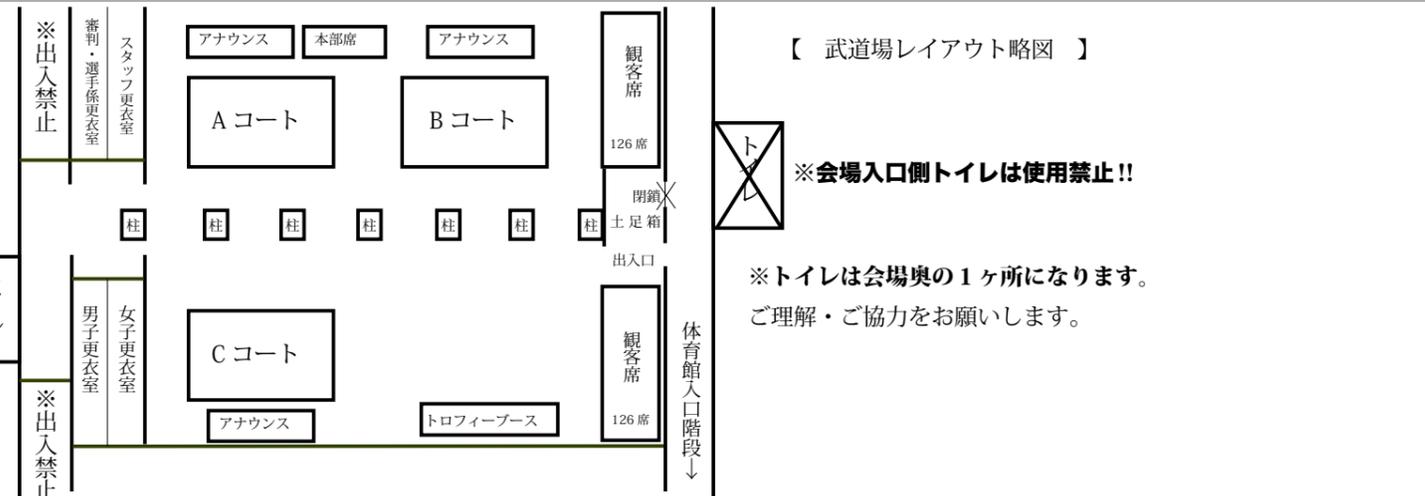
- 一、試合会場は道場と同じです。常に姿勢を正し、道場と同じ気持ちで行動しましょう。
- 一、礼は、相手に心を伝えるものです。
「押忍」の3つの意味「尊敬、感謝、忍耐」が伝わる礼をしましょう。
- 一、試合場に入る前・出る時には、一礼をしましょう。
- 一、運営スタッフ、審判員、応援してくれる皆さんに感謝の気持ちを伝えましょう。
- 一、試合にはお互いを尊重して挑み、試合終了時は感謝の気持ちを込めた一礼をしましょう。

指導員、セコンド、保護者、応援の皆さんへ

- 一、大会が円滑、そして安全に進行するよう、審判員や運営スタッフの指示には必ず従って下さい。
- 一、保護者の方は選手を試合場に送り出したら、運営スタッフ、審判員にすべてを任せ、
お子さんの頑張りを温かく見守って下さい。
- 一、試合会場にての選手の管理については各引率者が責任を持って行うようお願い致します。
- 一、ゴミは必ず持ち帰り、会場および施設・公園内を汚さないようにお願いします。

※ 審判の判定に対する異議やクレームは一切受け付けません、予めご了承ください。

EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 会場案内図



会場コート割表

A コート		B コート		C コート	
前半		前半		前半	
8a	小4 男子初級 (～黄) 軽量級 (～35.0kg)	1	幼年男女混合 年中	5	小2 男子上級 (黄～)
8b	小4 男子初級 (～黄) 重量級 (35.1kg～)	2	幼年男女混合 年長	6	小3 男子初級 (～青)
9a	小4 男子上級 (緑～) 軽量級 (～30.0kg)	3	小1 男子	7	小3 男子上級 (黄～)
9b	小4 男子上級 (緑～) 重量級 (30.1kg～)	4	小2 男子初級 (～青)	後半	
後半		16 ☆	小1 女子	10	小5 男子初級 (～黄)
22	中1 男子軽量級 (～50.0kg)	17 ☆	小2 女子	11	小5 男子上級 (緑～)
23	中1 男子重量級 (50.1kg～)	18 ☆	小3 女子	13	小6 男子初級 (～黄) 重量級 (40.1kg～)
25	中2、3 男子重量級 (体重無差別)	19 ☆	小4 女子	14	小6 男子上級 (緑～) 軽量級 (～40.0kg)
28	高校生男子軽量級 (～60.0kg)	後半		15	小6 男子上級 (緑～) 重量級 (40.1kg～)
29	高校生男子中量級 (60.1kg～70.0kg)	20 ☆	小5 女子		
30	高校生男子重量級 (70.1kg～)	21 ☆	小6 女子		
35	一般男子 初級 (～黄)	27 ☆	中学生女子重量 (45.1kg～)		
38	一般男子 上級 (体重無差別)	32 ☆	高校生女子重量 (50.1kg～)		
		33 ☆	壮年 40 歳以上軽量 (～70.0kg)		
		34 ☆	壮年 40 歳以上重量 (70.1kg～)		

☆は胴プロテクター (貸出)

※ コート割は
試合進行により変更になる場合があります
当日のアナウンスにご注意ください!!

※ トーナメントは各コートにて決勝戦まで行います。

主な行事

< 4月の予定 > 26日 (土)	2025 国際親善空手道選手権大会	東京体育館
27日 (日)	2025 第7回全世界体重別空手道選手権大会	東京体育館
< 5月の予定 > 18日 (日)	2025 東日本空手道選手権大会	彩の国くまがやドーム
< 8月の予定 > 23日 (土)、24日 (日)	2025 極真祭 2025 第40回全日本体重別空手道選手権大会	京都府立体育館

EAST TOKYO KARATE CHAMPIONSHIP 組手試合規定

No	組手クラス	本戦	延長戦	防具			
1	幼年男女混合 年中	1分	1分				
2	幼年男女混合 年長						
3	小1 男子						
4	小2 男子初級（～青）						
5	小2 男子上級（黄～）						
6	小3 男子初級（～青）	1分30秒	1分	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード（網付） 拳 スネ ヒザ 金的ファールカップ（男子）			
7	小3 男子上級（黄～）						
8a	小4 男子初級（～黄） 軽量級（～35.0kg）						
8b	小4 男子初級（～黄） 重量級（35.1kg～）						
9a	小4 男子上級（緑～） 軽量級（～30.0kg）						
9b	小4 男子上級（緑～） 重量級（30.1kg～）						
10	小5 男子初級（～黄）						
11	小5 男子上級（緑～）						
13	小6 男子初級（～黄） 重量級（40.1kg～）						
14	小6 男子上級（緑～） 軽量級（～40.0kg）						
15	小6 男子上級（緑～） 重量級（40.1kg～）						
16	小1 女子				1分	1分	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード（網付） 拳　・スネ　・ヒザ 胴ﾌﾞﾛｸﾀｰ（貸出） 下腹部ガード（小4以下任意）
17	小2 女子						
18	小3 女子						
19	小4 女子				1分30秒	1分	
20	小5 女子						
21	小6 女子						
22	中1 男子軽量級（～50.0kg）	1分30秒	1分30秒	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード 拳　・スネ　・ヒザ 金的ファールカップ　・マウスガード			
23	中1 男子重量級（50.1kg～）						
25	中2、3 男子重量級（体重無差別）						
27	中学生女子重量（45.1kg～）						
28	高校生男子軽量級（～60.0kg）						
29	高校生男子中量級（60.1kg～70.0kg）	2分	2分	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード　・一撃オープンフィンガーグローブ　・スネ　・ヒザ 金的ファールカップ　・マウスガード			
30	高校生男子重量級（70.1kg～）						
32	高校生女子重量（50.1kg～）						
33	壮年40歳以上軽量（～70.0kg）	1分30秒	1分30秒	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード　・一撃オープンフィンガーグローブ　・スネ　・ヒザ 金的ファールカップ　・マウスガード ・壮年は胴ﾌﾞﾛｸﾀｰ（貸出）　・一般男子初級は胴ﾌﾞﾛｸﾀｰなし			
34	壮年40歳以上重量（70.1kg～）						
35	一般男子 初級（～黄）						
38	一般男子 上級（体重無差別）	2分	2分	<ul style="list-style-type: none">ヘッドガード　・一撃オープンフィンガーグローブ ・スネ　・ヒザ　・金的ファールカップ　・マウスガード			

試合開始

試合終了

試合中

FREQUENTLY USED TECHNIQUES

試合の主な有効技



FOUL TECHNIQUES

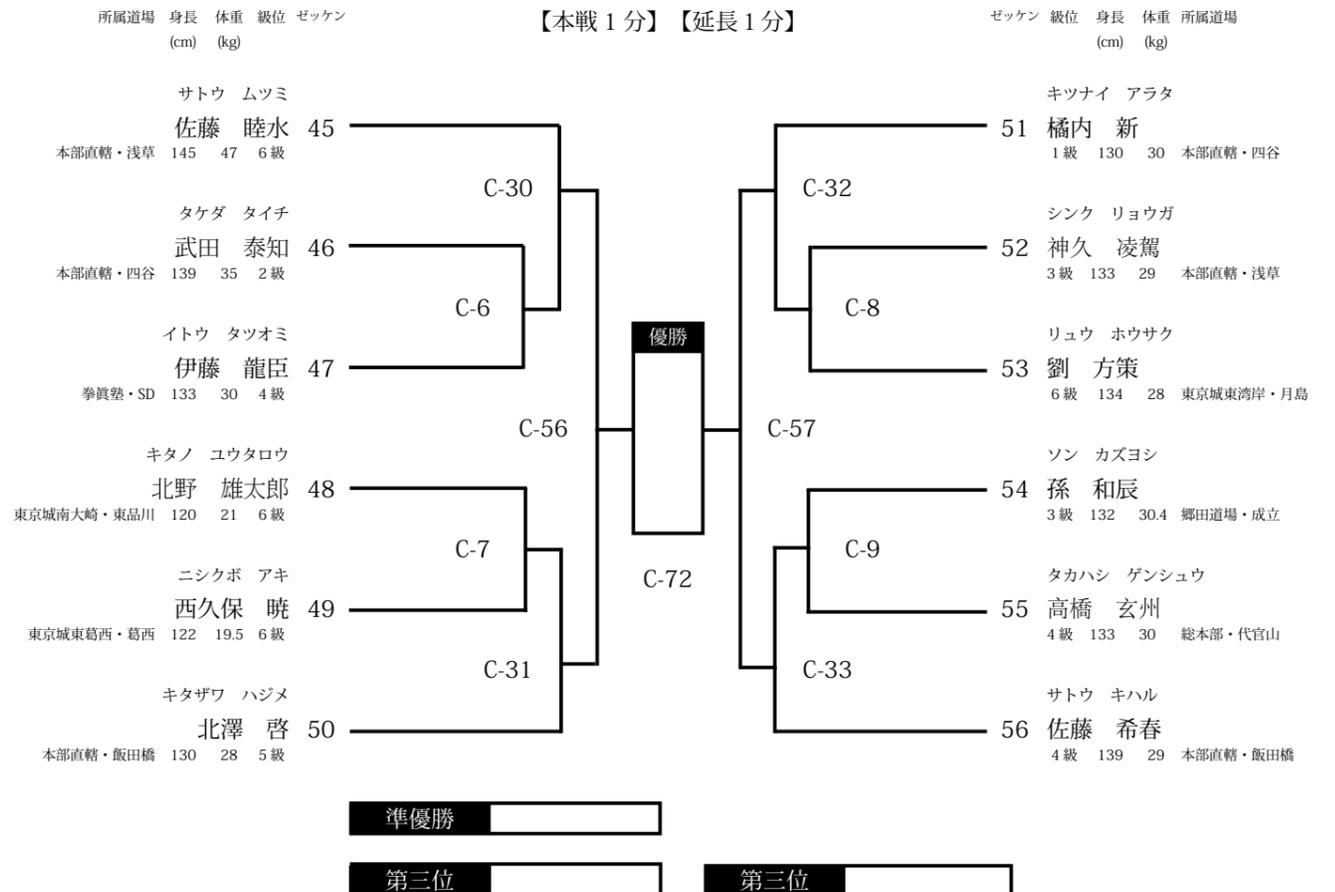
試合の主な反則技



◎有効・反則技について
写真で説明している「有効技」と「反則技」は、あくまでも主な例であり、ここにある技がすべてではありません。
These techniques and fouls are only examples.
監修/織部清次(大会審判長)
演武/伊藤 徹(岐阜支部長)
森善十郎(東京城西下北沢・町田支部長)

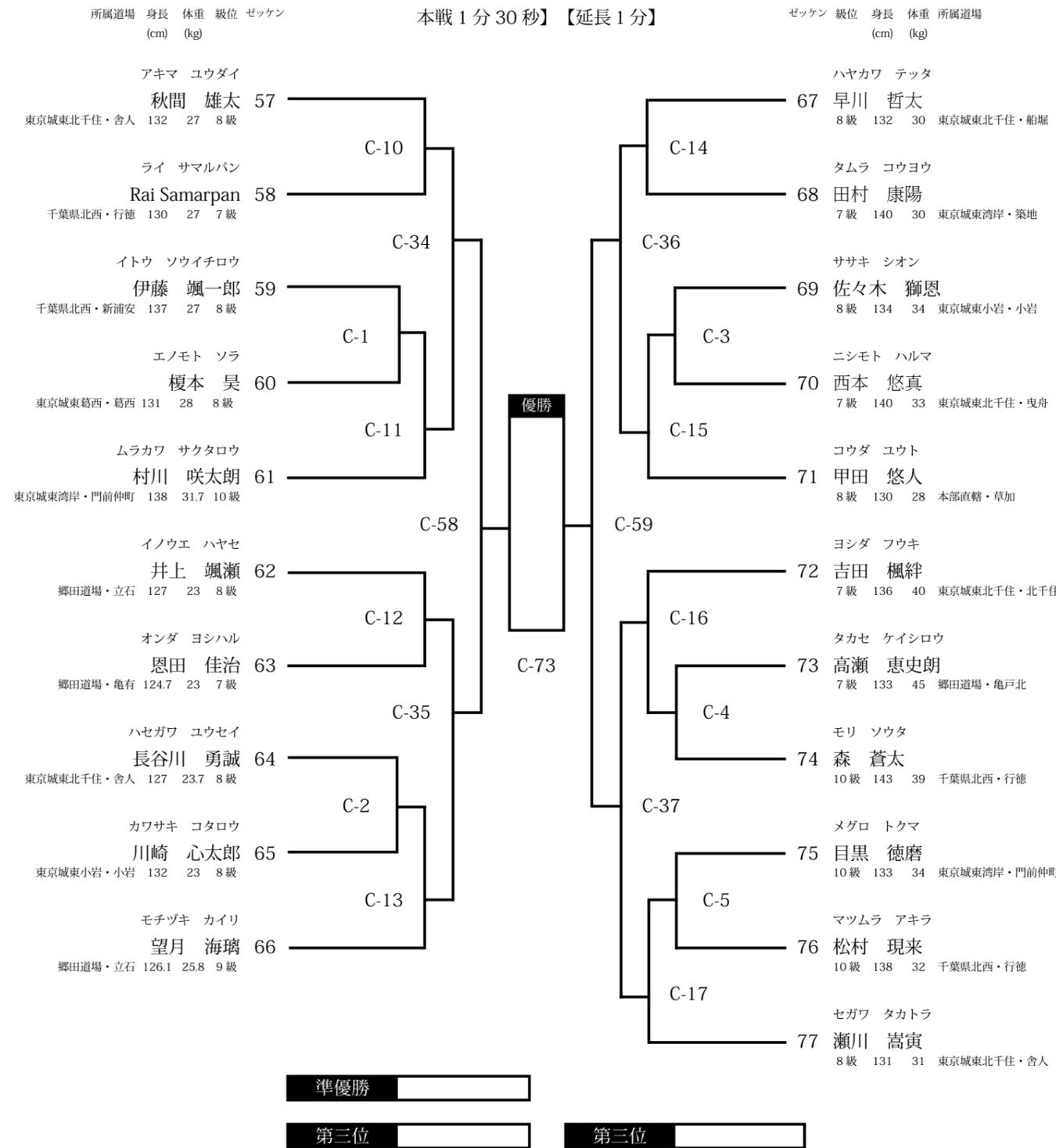
No.5【小2 男子 上級(黄帯~)】12名

【Cコート】



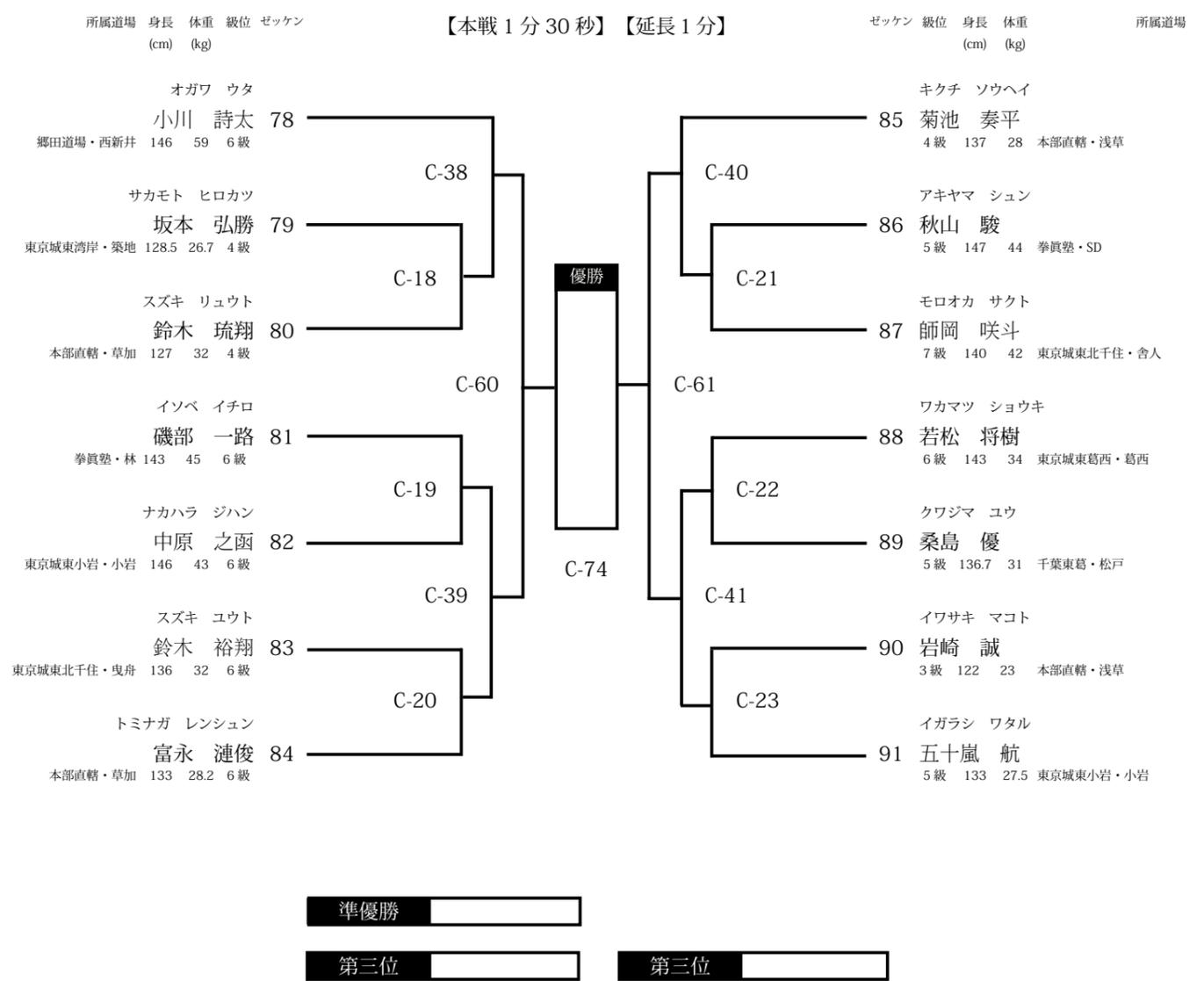
No.6【小3 男子 初級（～青帯）】21名

【Cコート】



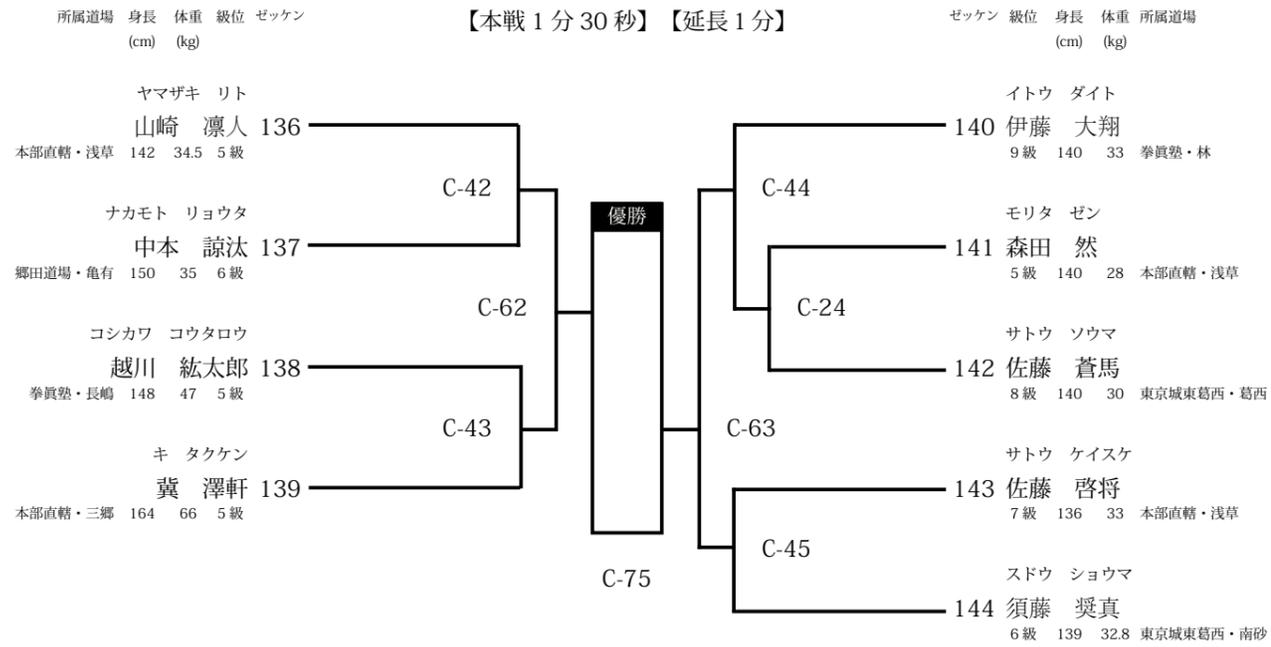
No.7【小3 男子 上級（黄帯～）】14名

【Cコート】



No.10【小5 男子 初級(～黄帯)】9名

【Cコート】



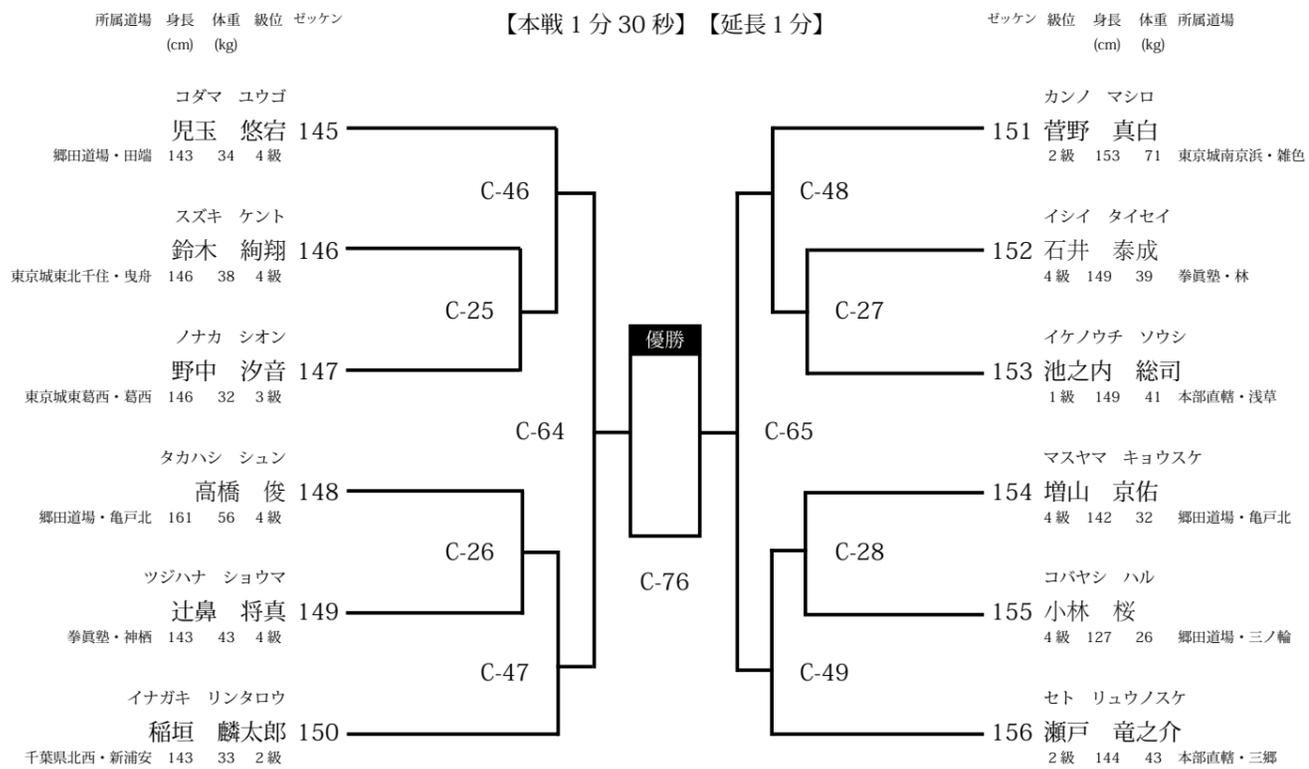
準優勝

第三位

第三位

No.11【小5 男子 上級(黄帯～)】12名

【Cコート】



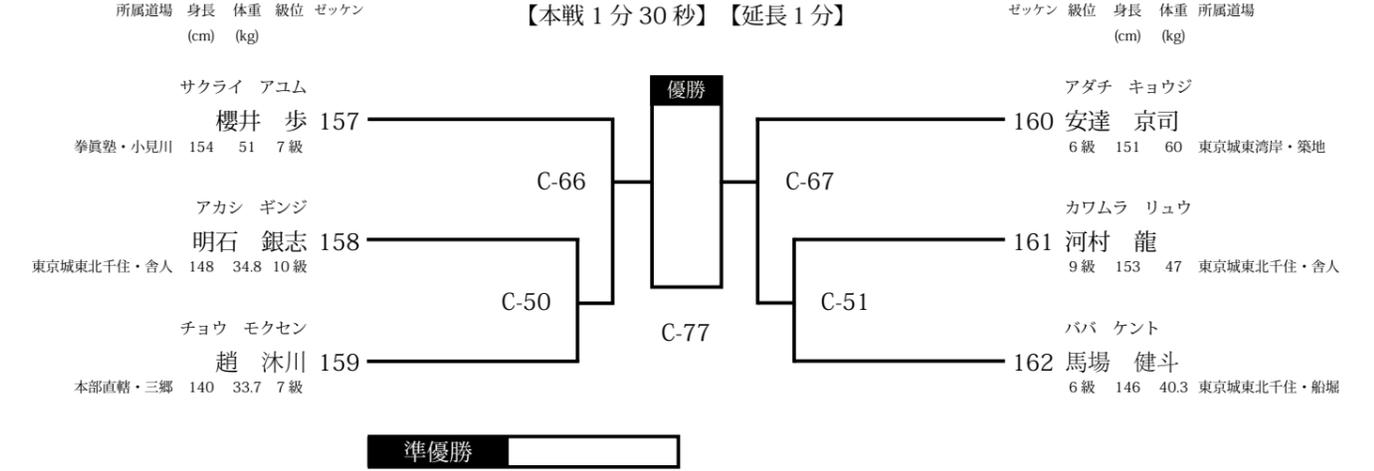
準優勝

第三位

第三位

No.13【小6男子初級(～黄)重量級(40.1kg～)】6名

【Cコート】

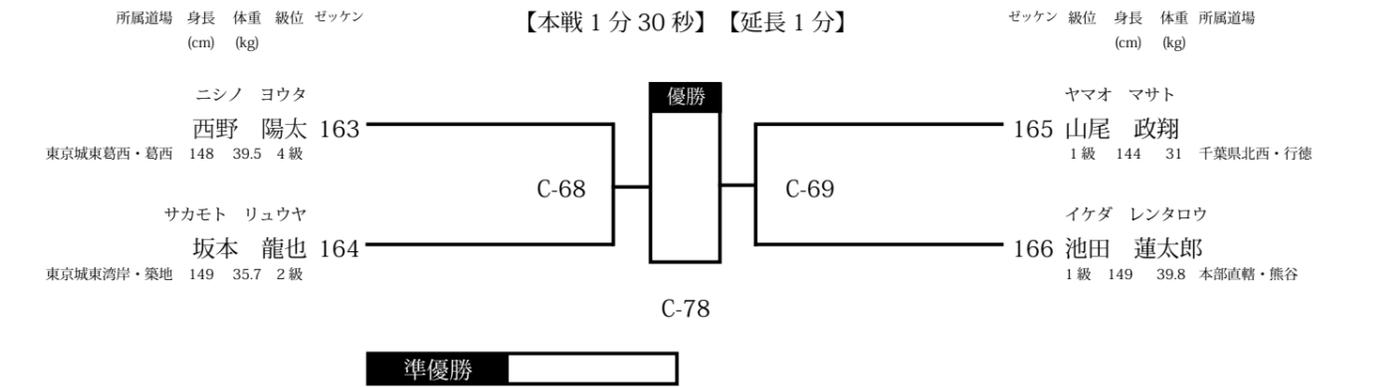


準優勝

※受付時に体重測定を実施

No.14【小6 男子 上級(緑帯～) 軽量級(～40.0kg)】4名

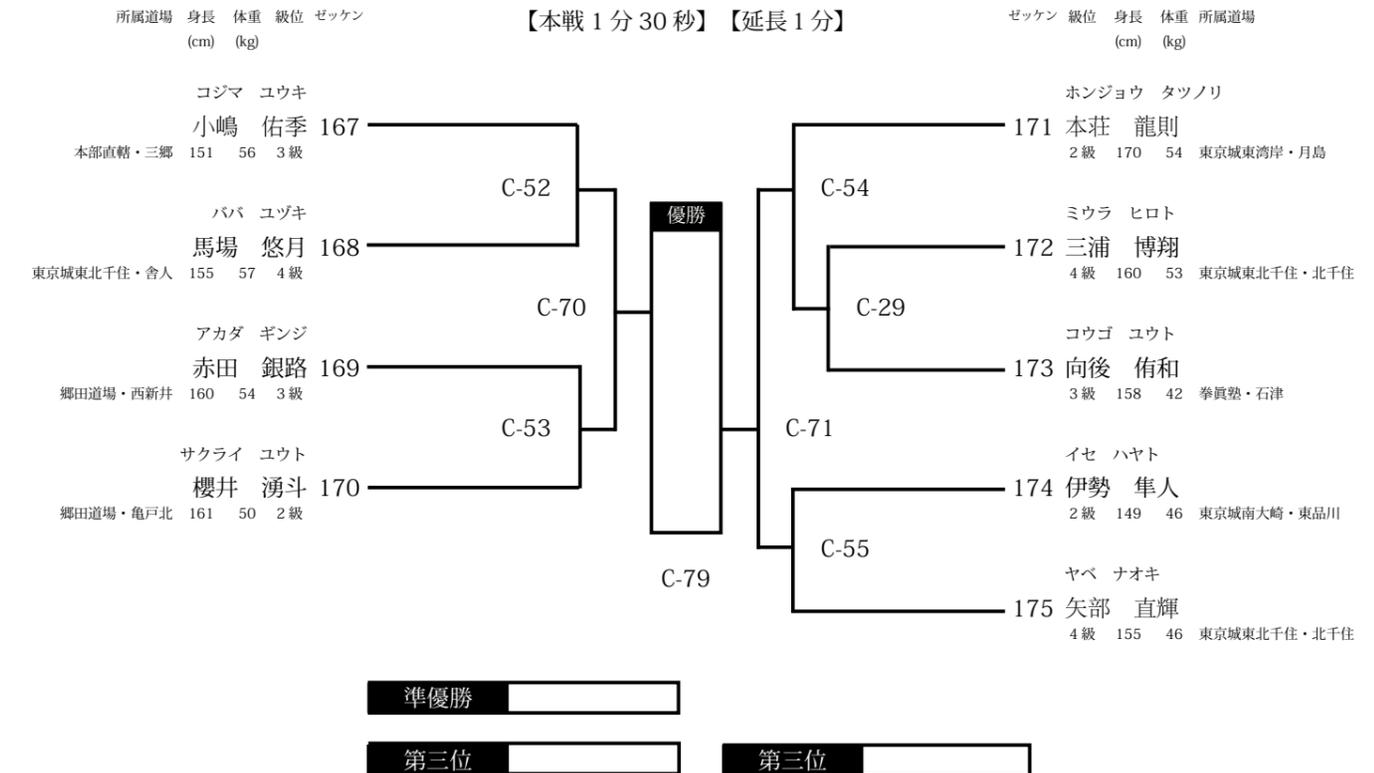
【Cコート】



準優勝

No.15【小6 男子 上級(緑帯～) 重量級(40.1kg～)】9名

【Cコート】



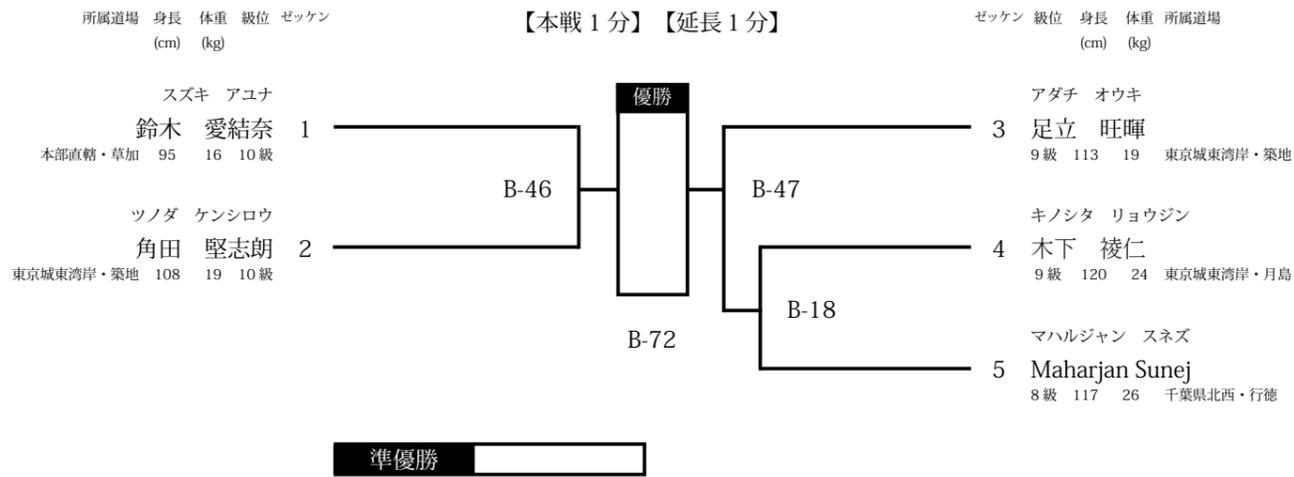
準優勝

第三位

第三位

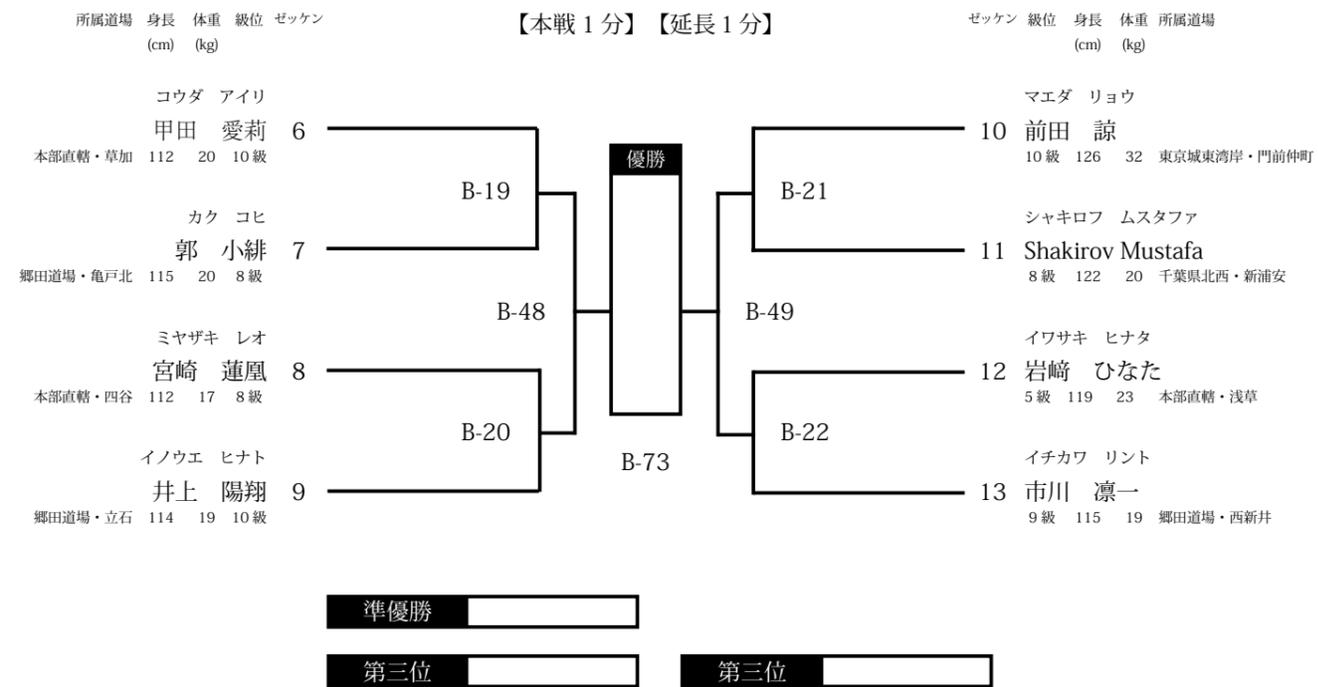
No.1【幼年男女混合 年中】5名

【Bコート】



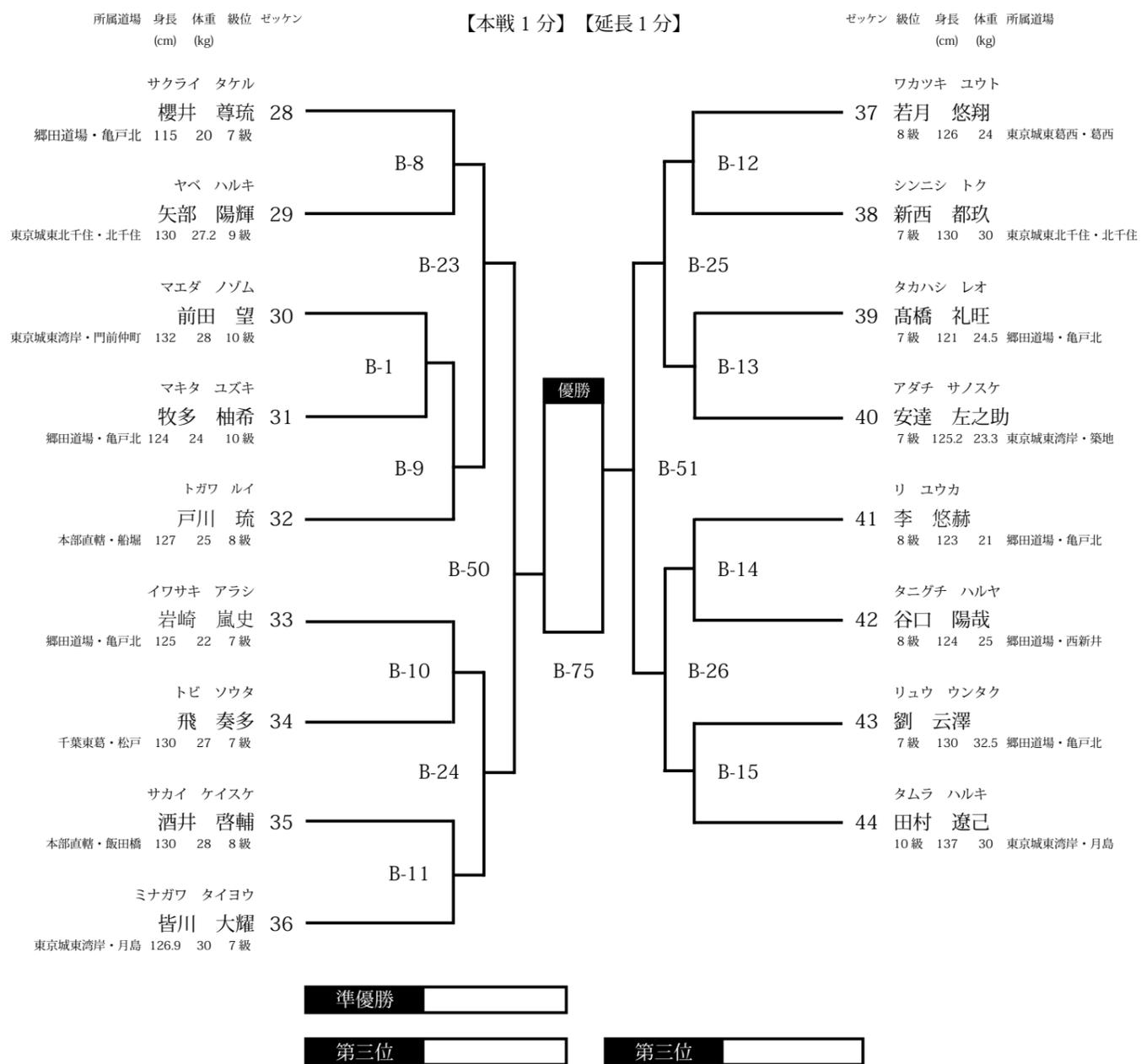
No.2【幼年男女混合 年長】8名

【Bコート】



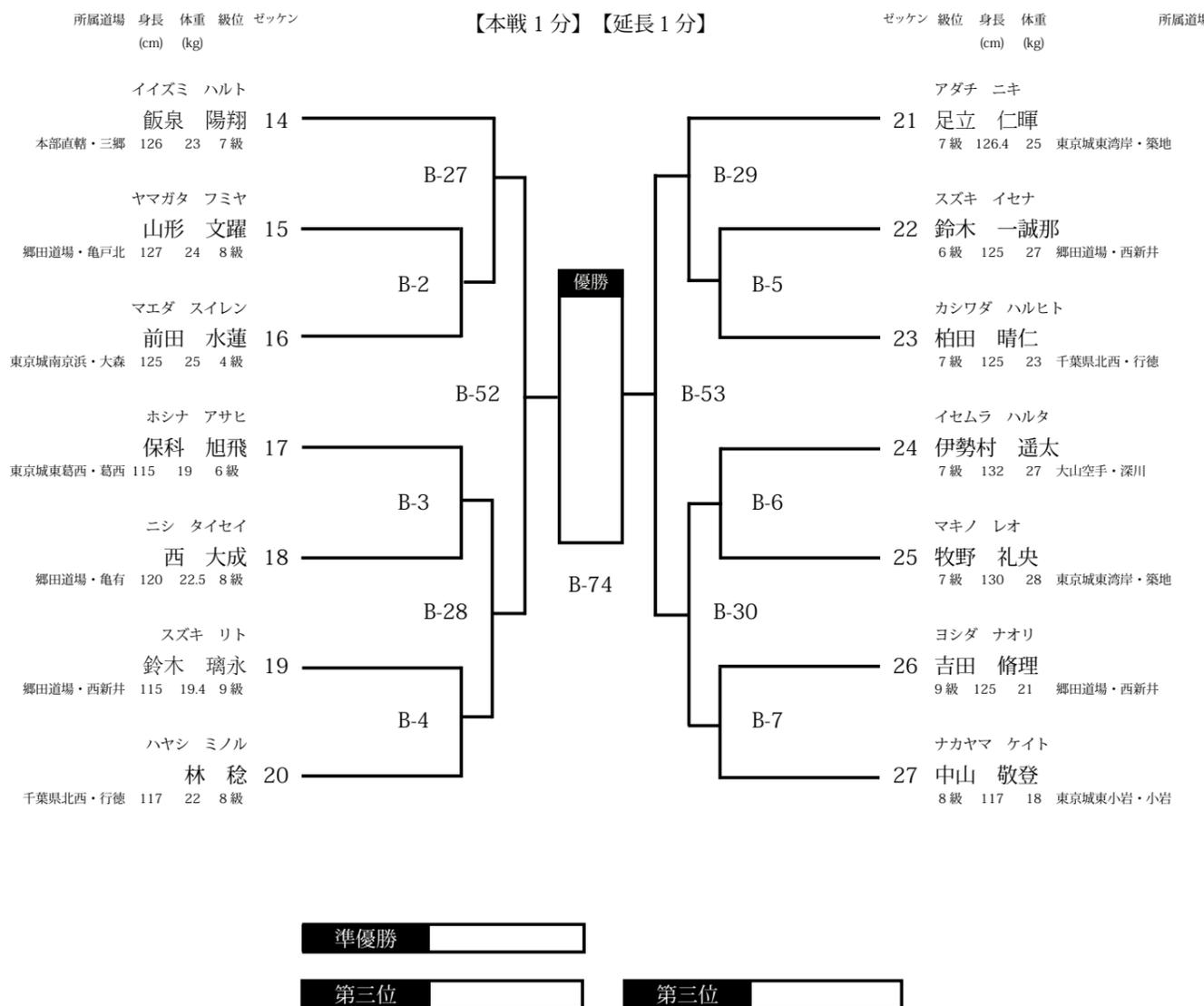
No.4【小2 男子 初級(～青帯)】17名

【Bコート】



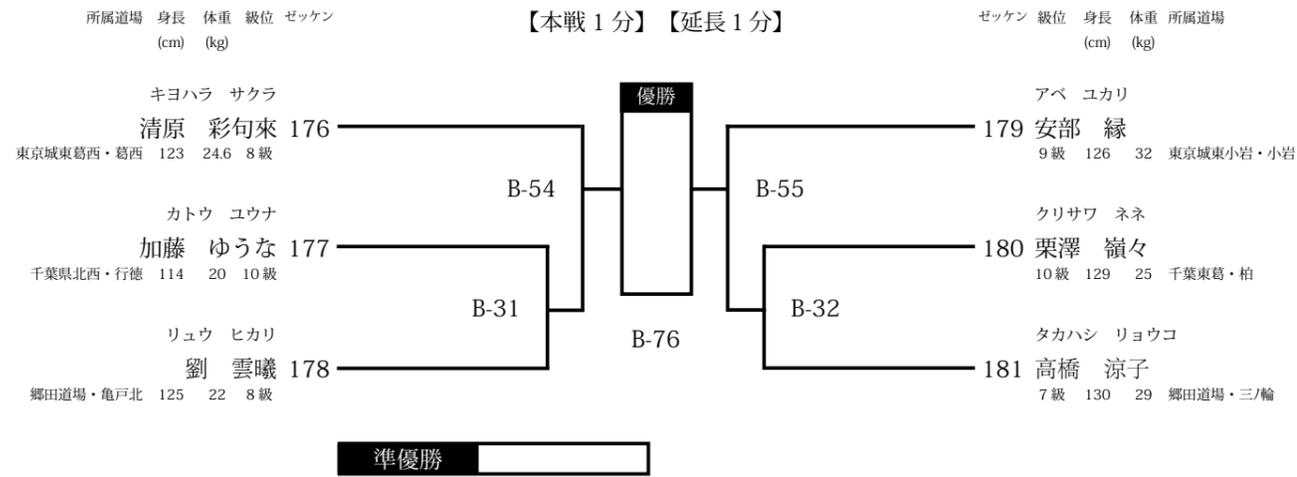
No.3【小1 男子】14名

【Bコート】



No.16 【小1 女子】6名

【Bコート】



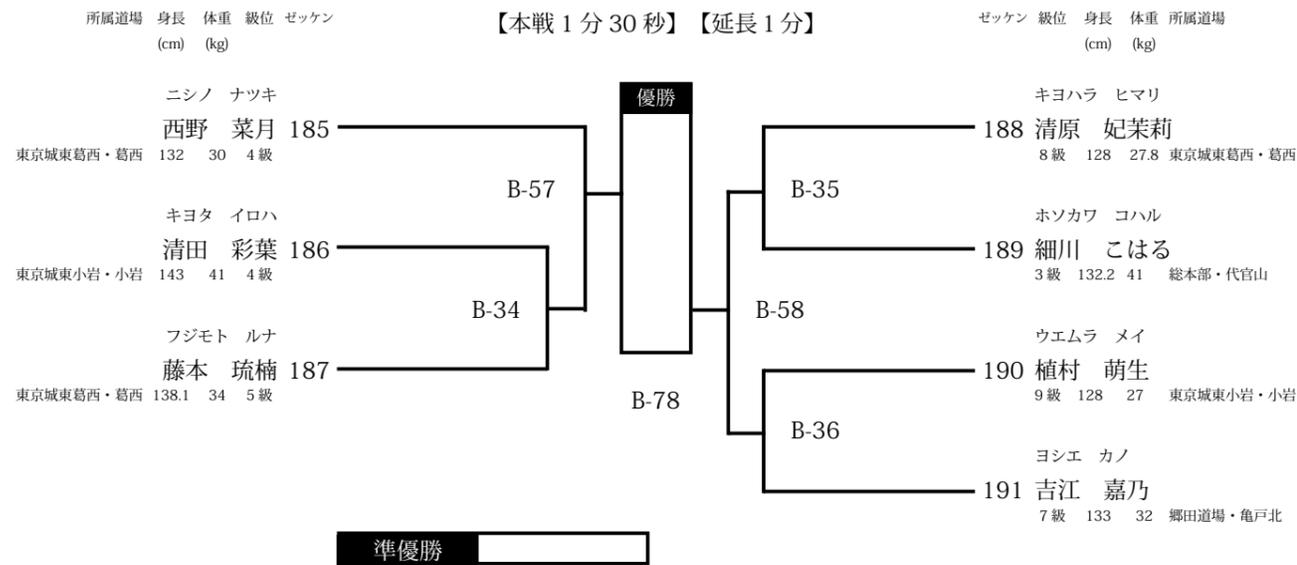
No.17 【小2 女子】3名

【Bコート】

所属道場	身長 (cm)	体重 (kg)	級位	ゼッケン	対戦相手	結果
エノモト ウタ 榎本 詩	122	23	8級	182	榎本 詩	勝
モリ チサキ 森 千咲紀	129	29	6級	183	森 千咲紀	勝
ヨネヅ ヒマリ 米津 陽葵	124.8	24.3	4級	184	米津 陽葵	勝

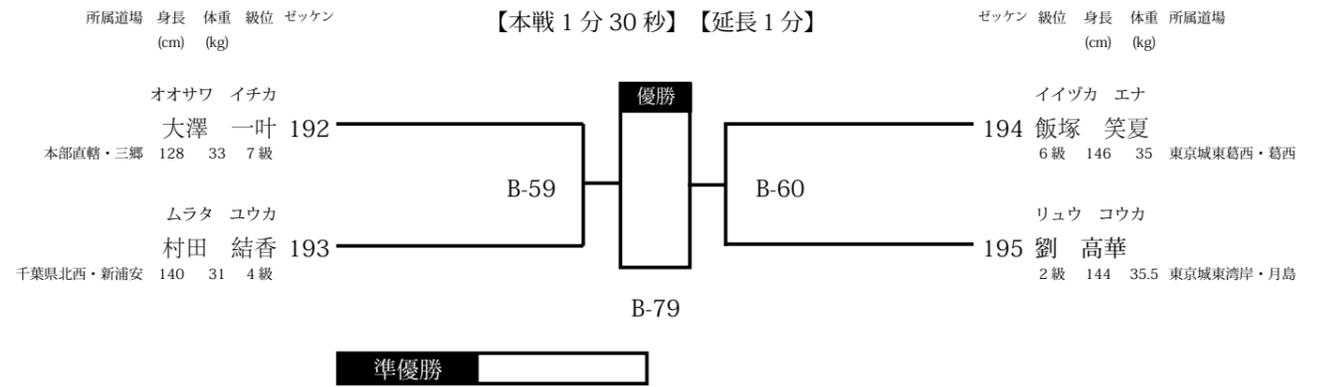
No.18 【小3 女子】7名

【Bコート】



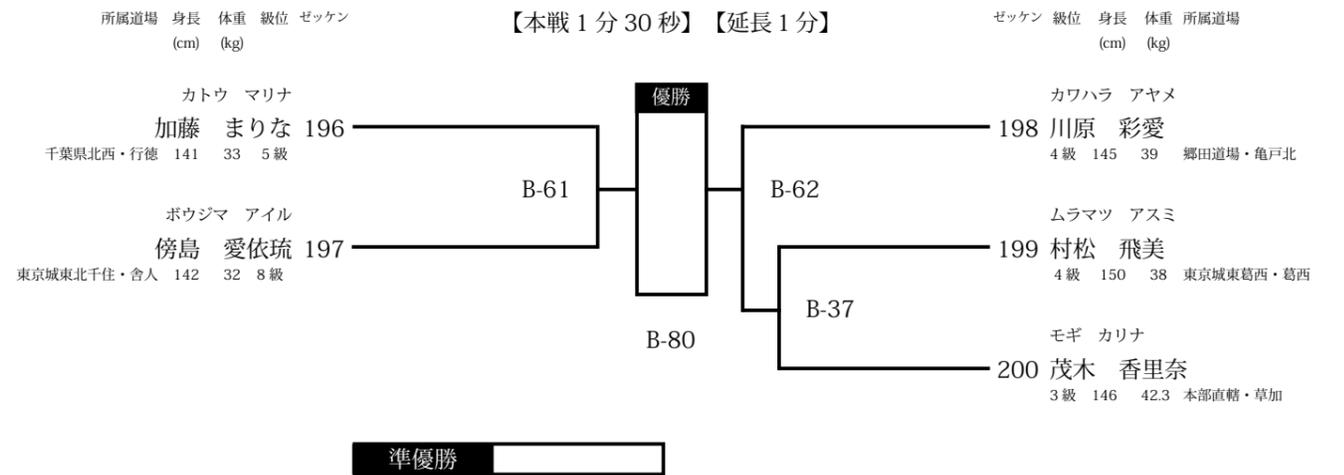
No.19 【小4 女子】4名

【Bコート】



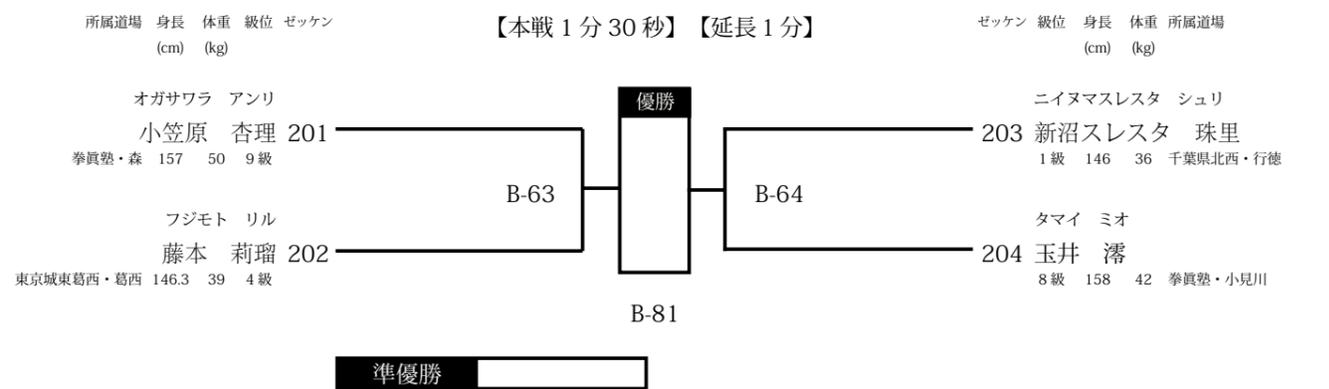
No.20 【小5 女子】5名

【Bコート】



No.21 【小6女子】4名

【Bコート】



No.27 【中学生女子重量 (45.1kg～)】3名

【Bコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1分30秒】 【延長 1分30秒】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン (cm) (kg)	対戦相手	結果	所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン (cm) (kg)	対戦相手	結果
タナカ アツキ 田中 杏月 224 千葉県北西・行徳 159 58 初段	大川 瑛玲菜	勝	大川 瑛玲菜 225 千葉県北西・新浦安 160 51.5 2級	田中 杏月	敗
オオカワ エレナ 大川 瑛玲菜 225 千葉県北西・新浦安 160 51.5 2級	コストディオ ニコル	勝	コストディオ ニコル 226 東京城東葛西・葛西 169 55 2級	大川 瑛玲菜	敗
コストディオ ニコル コストディオ ニコル 226 東京城東葛西・葛西 169 55 2級	田中 杏月	勝	田中 杏月 224 千葉県北西・行徳 159 58 初段	コストディオ ニコル	敗

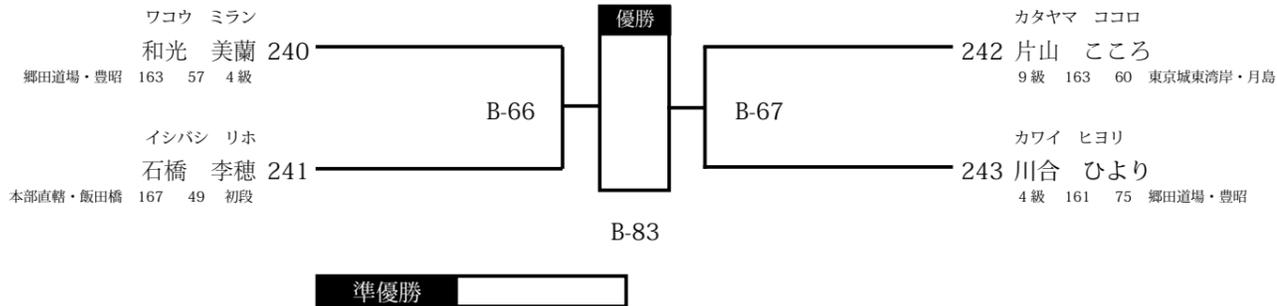
No.32 【高校生女子重量 (50.1kg～)】4名

【Bコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 2分】 【延長 2分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)



※受付時に体重測定を実施

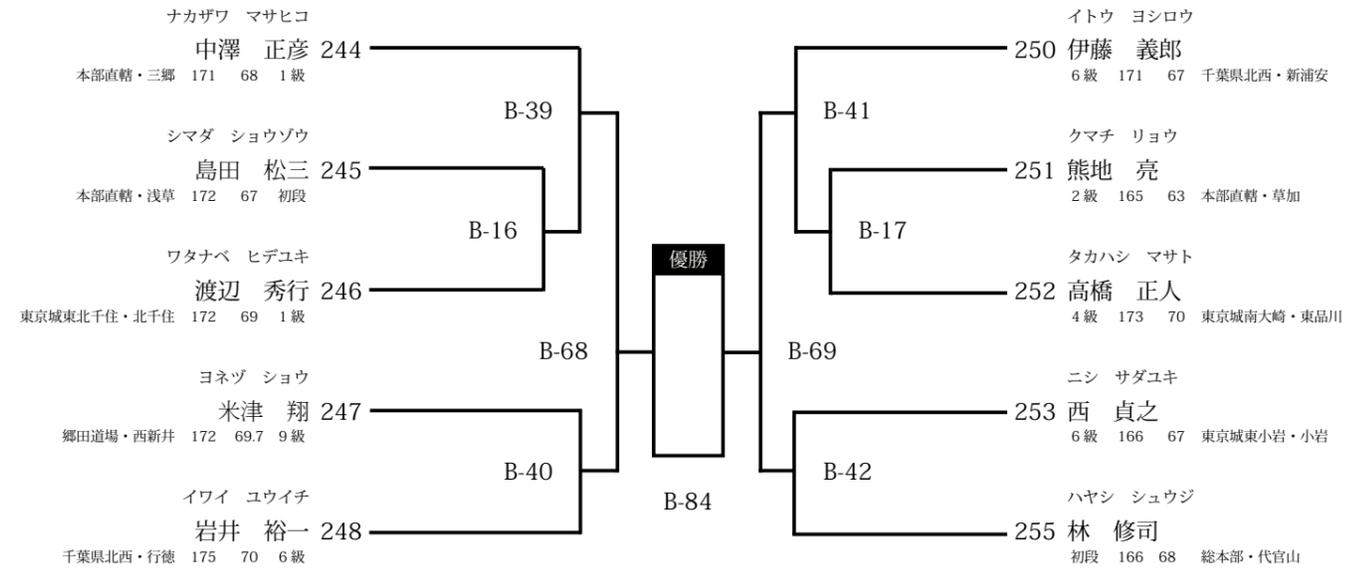
No.33 【壮年 40歳以上 軽量級 (～70.0kg)】10名

【Bコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1分30秒】 【延長 1分30秒】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)



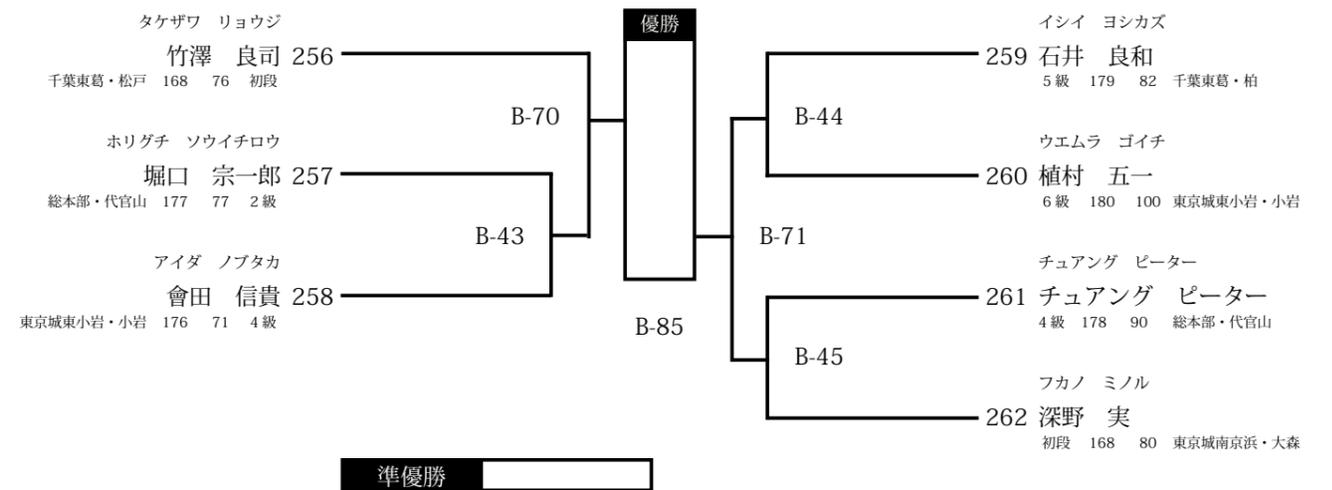
No.34 【壮年 40歳以上重量級 (70.1kg～)】7名

【Bコート】

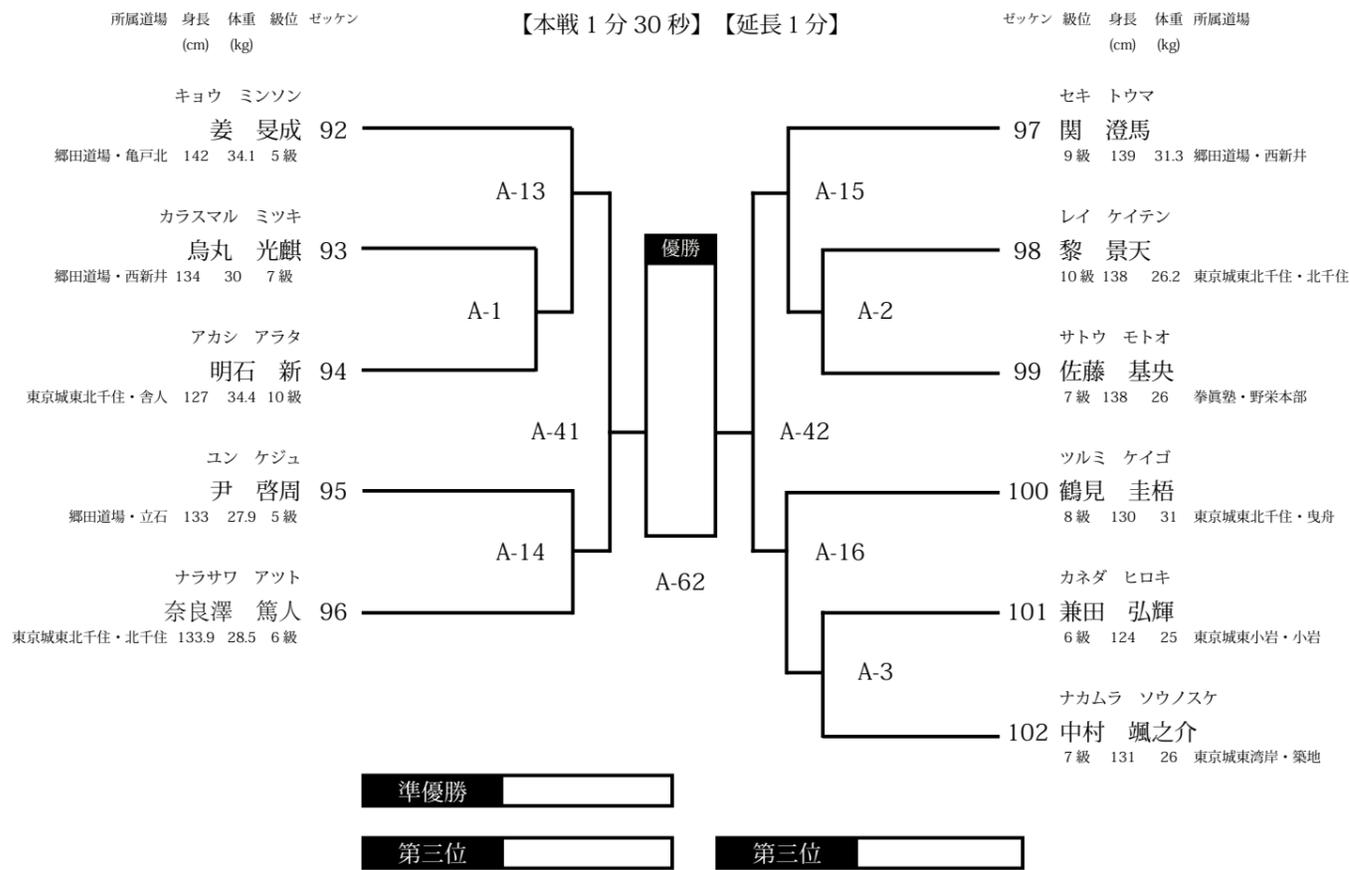
所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦 1分30秒】 【延長 1分30秒】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)

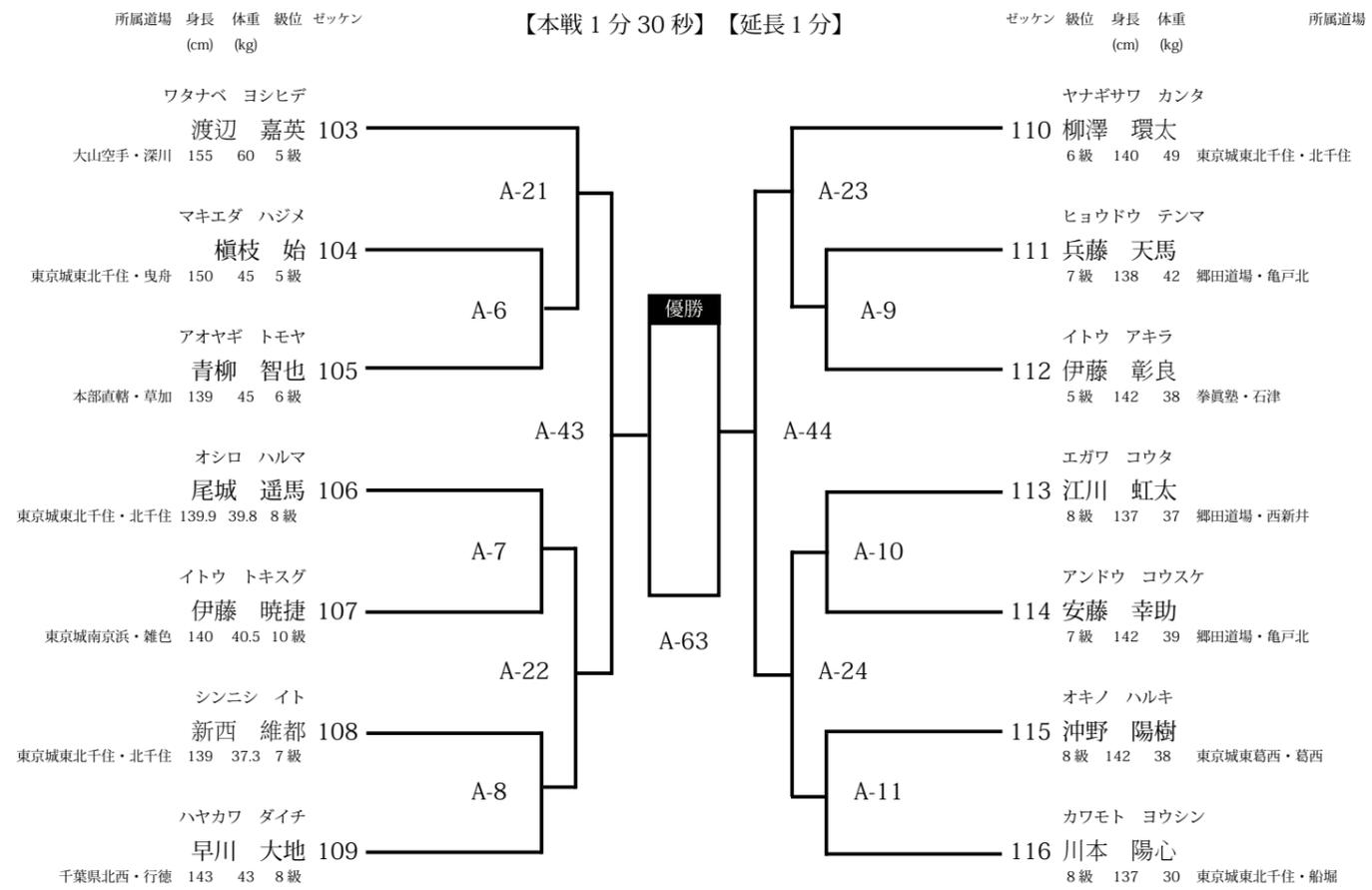


※受付時に体重測定を実施 No.8a【小4男子初級(～黄) 軽量級(～35.0kg)】11名 【Aコート】



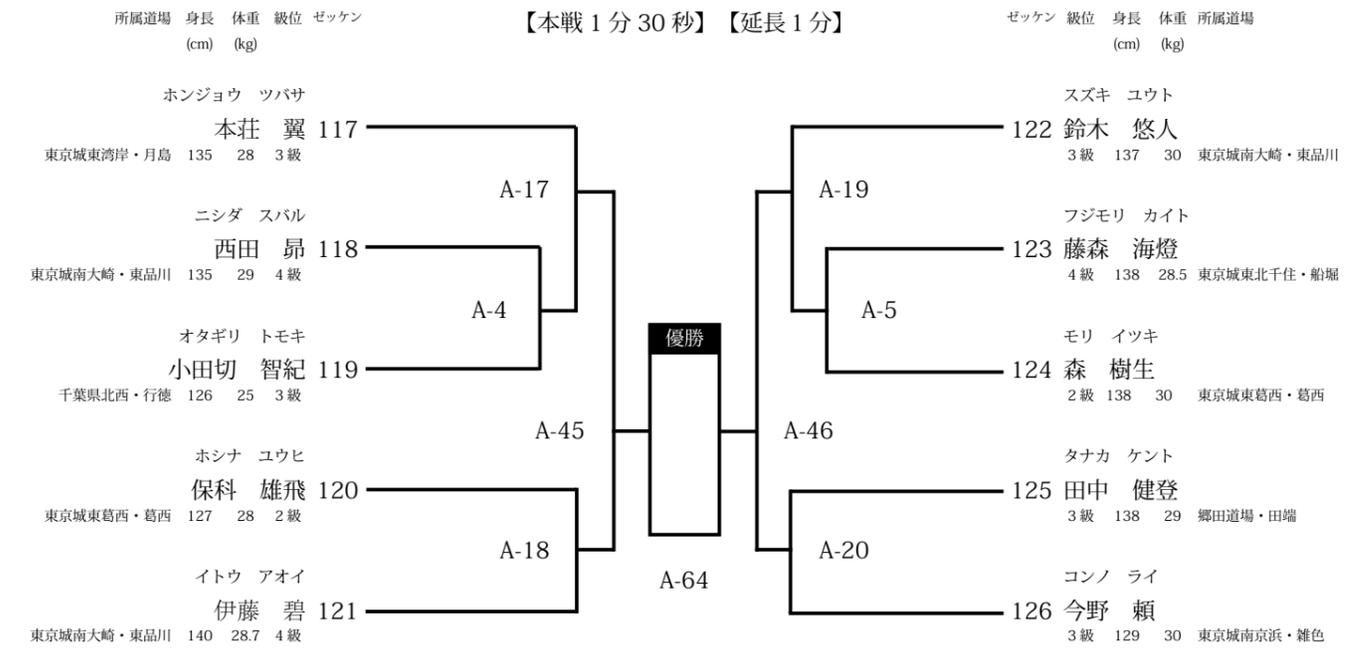
準優勝
 第三位

No.8b【小4男子初級(～黄) 重量級(35.1kg～)】14名 【Aコート】



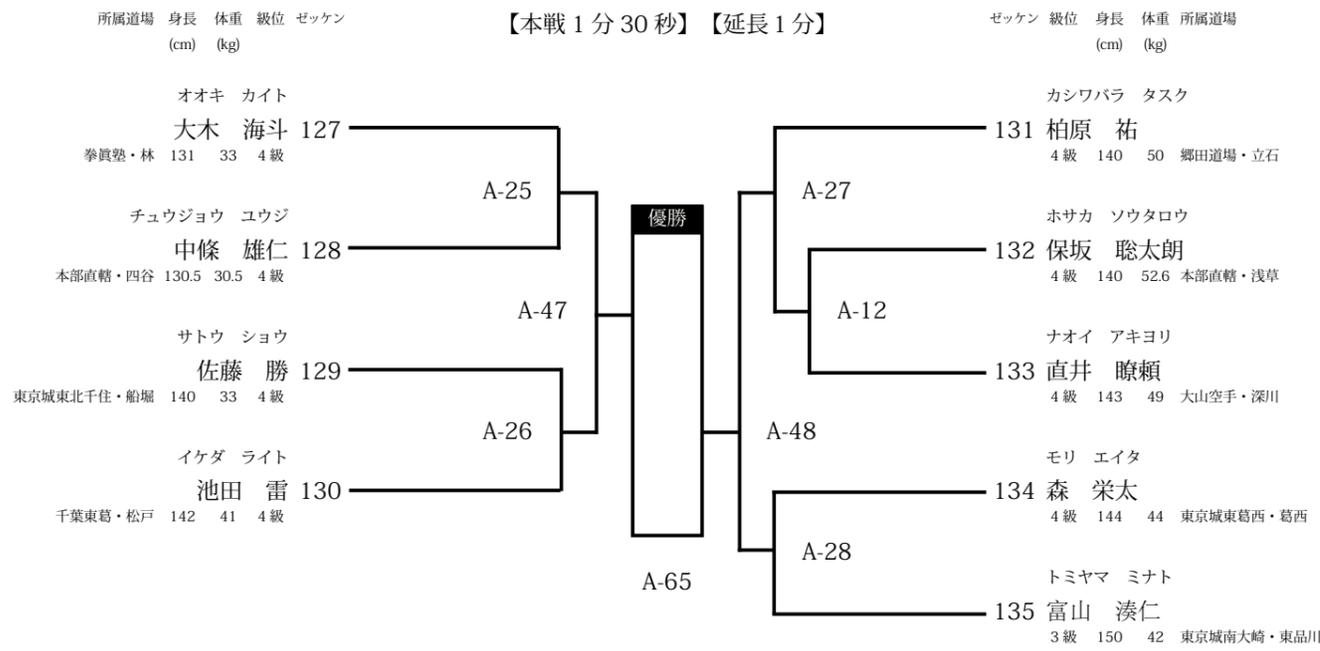
準優勝
 第三位

※受付時に体重測定を実施 No.9a【小4男子 上級(緑帯～) 軽量級(～30.0kg)】10名 【Aコート】



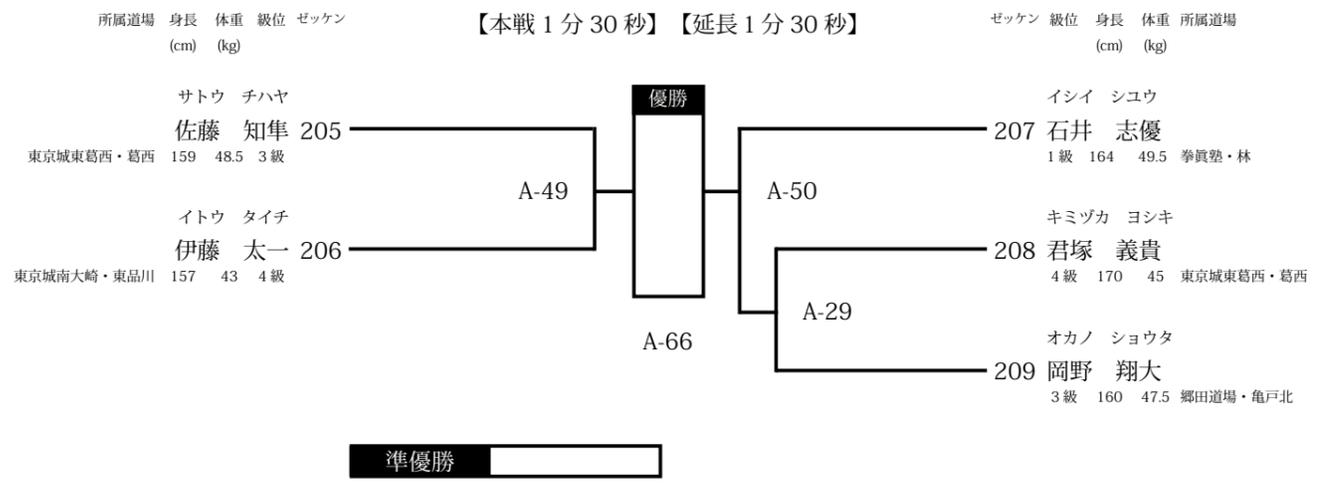
準優勝
 第三位

No.9b 【小4 男子 上級(緑帯～) 重量級(30.1kg～)】9名 【Aコート】

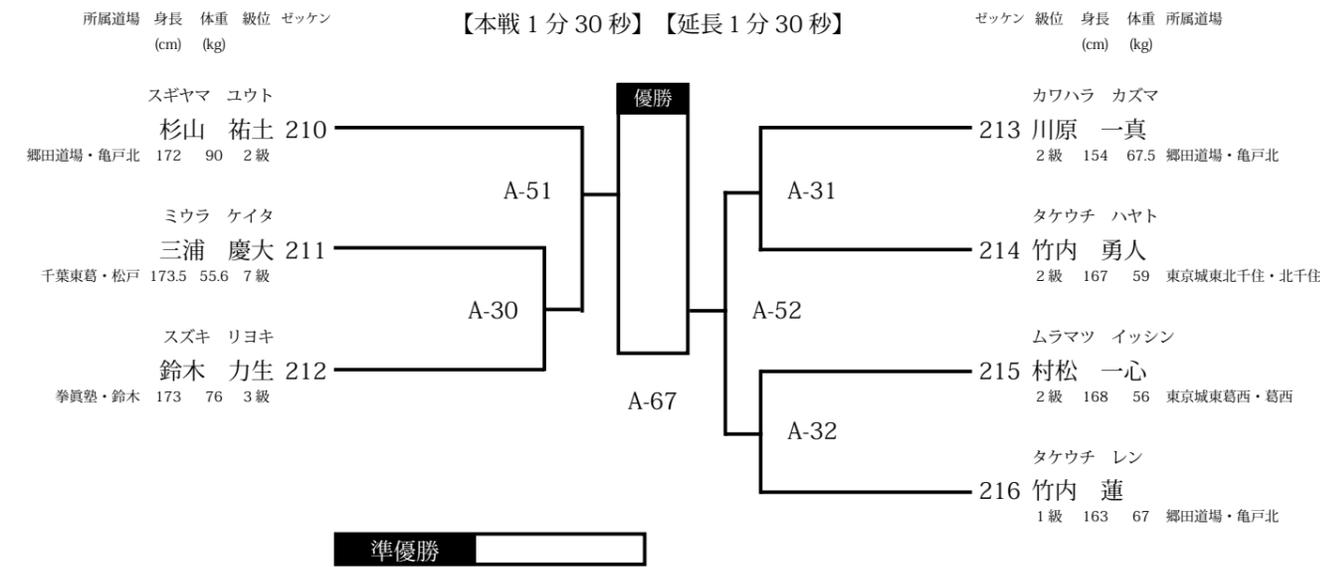


※受付時に体重測定を実施

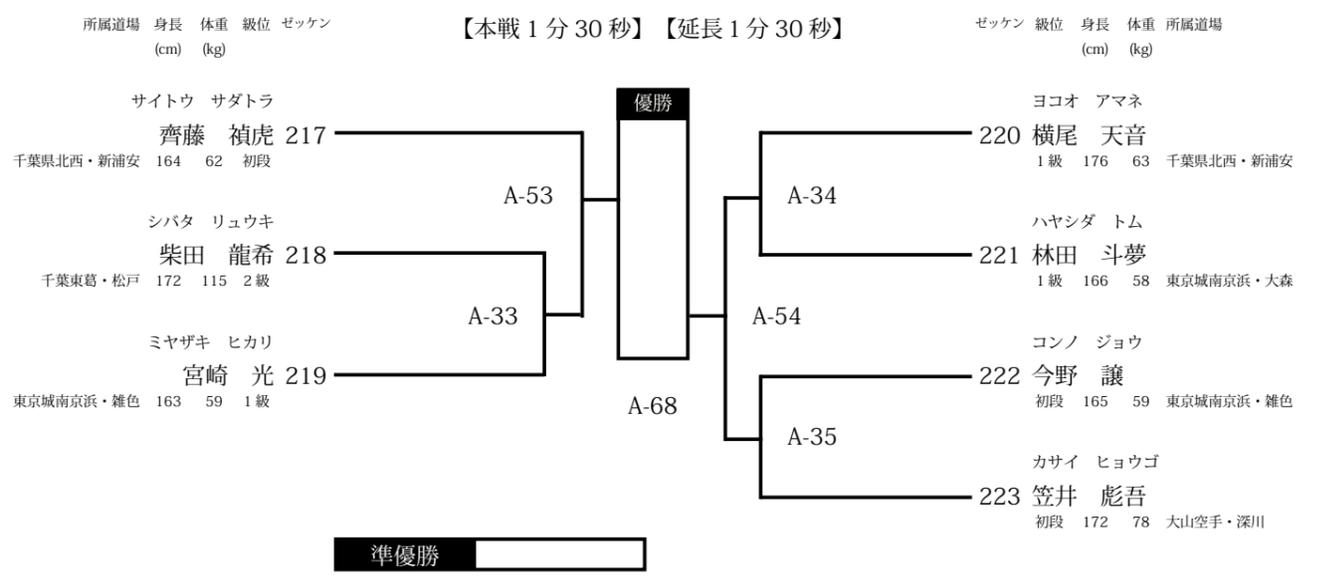
No.22 【中1 男子 軽量級(～50.0kg)】5名 【Aコート】



No.23 【中1 男子 重量級(50.1kg～)】7名 【Aコート】



No.25 【中2.3男子重量級(体重無差別)】7名 【Aコート】



※受付時に体重測定を実施 No.28【高校生 男子 軽量級(～60.0kg)】3名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦2分】【延長2分】

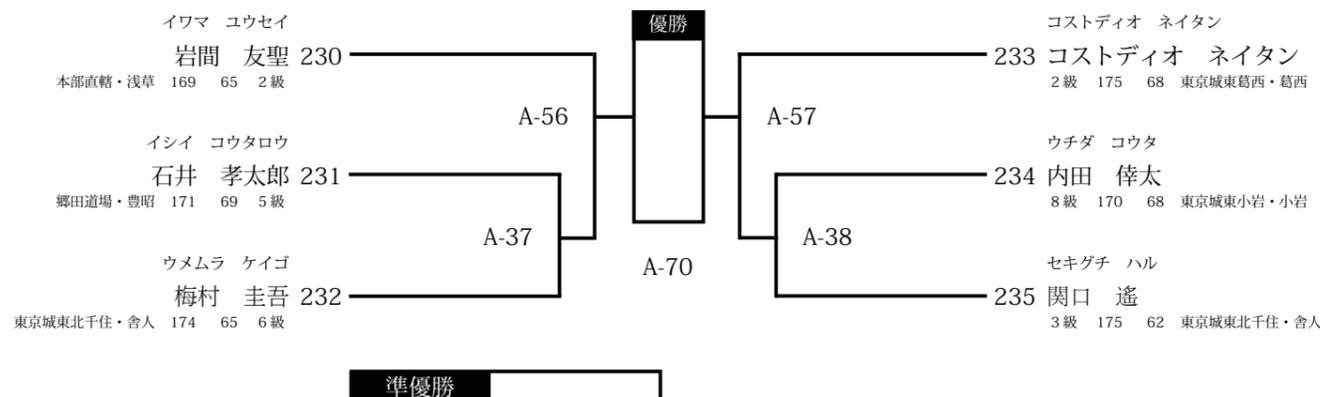
	山本 信太郎	松本 恵吾	伊藤 有輝	
ヤマモト シンタロウ 山本 信太郎 227 東京城東湾岸・築地 170 58 3級		A-36	A-55	勝 敗
マツモト ケイゴ 松本 恵吾 228 東京城南大崎・東品川 167 55 1級	A-36		A-69	勝 敗
イトウ ユウキ 伊藤 有輝 229 拳眞塾・石津 167 59 初段	A-55	A-69		勝 敗

※受付時に体重測定を実施 No.29【高校生 男子 中量級(60.1kg～70.0kg)】6名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦2分】【延長2分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)

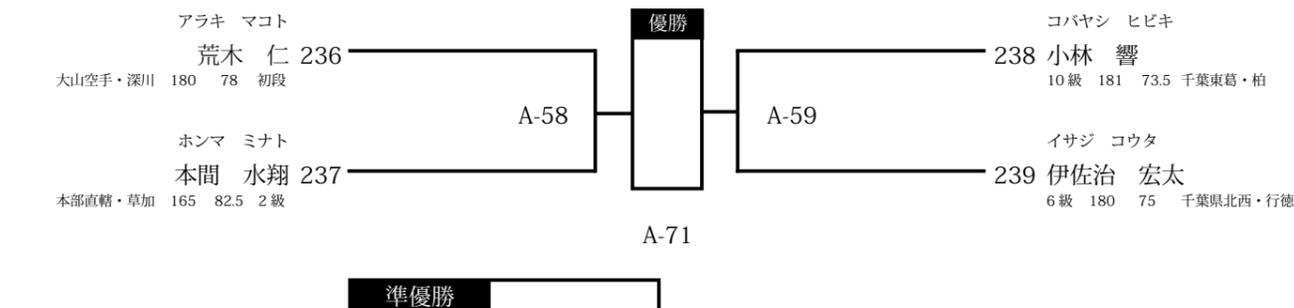


No.30【高校生 男子 重量級(70.1kg～)】4名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦2分】【延長2分】

ゼッケン 級位 身長 体重 所属道場
(cm) (kg)



No.35【一般男子 初級(～黄帯)】3名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦1分30秒】【延長1分30秒】

	阿部 柄沙	小林 正幸	吉原 悠人	
アベ ツカサ 阿部 柄沙 263 東京城東小岩・小岩 186 102 8級		A-39	A-60	勝 敗
コバヤシ マサユキ 小林 正幸 264 本部直轄・秩父 165 66 8級	A-39		A-72	勝 敗
ヨシハラ ユウト 吉原 悠人 265 東京城東小岩・小岩 172 72 10級	A-60	A-72		勝 敗

No.38【一般男子上級(体重無差別)】3名 【Aコート】

所属道場 身長 体重 級位 ゼッケン
(cm) (kg)

【本戦2分】【延長2分】

	兼田 涉	後藤 風磨	倪 石天	
カナダ ワタル 兼田 涉 266 東京城東小岩・小岩 165 70 4級		A-40	A-61	勝 敗
ゴトウ フウマ 後藤 風磨 267 東京城南大崎・東品川 175 77 1級	A-40		A-73	勝 敗
ニ セキテン 倪 石天 268 東京城東湾岸・築地 177 101 6級	A-61	A-73		勝 敗

国際空手道連盟 極真会館

総本部道場	館長：松井 章奎 東京都豊島区西池袋 2-38-1	電話：03-5992-9200
総本部 代官山道場	責任者：赤石 誠 東京都渋谷区猿樂町 3-7 代官山木下ビル 4F	電話：03-3780-5553
総本部 所沢道場	責任者：入澤 群 埼玉県所沢市西住吉 10-13 カワモク所沢ビル 3F	電話：04-2922-3331
本部直轄 浅草道場	責任者：館長 松井 章奎 東京都台東区花川戸 1-3-6 花川戸ビル 1 F	電話：03-5828-5992
本部直轄 三郷道場	埼玉県三郷市三郷 2-16-8 加藤ビル 3階	電話：048-953-3277
本部直轄 草加道場	埼玉県草加市高砂 1-3-5 ライオンズマンション草加 1階	電話：048-928-0523
本部直轄 四谷道場	支部長：師範 杉村 多一郎 東京都新宿区四谷 3-11 山一ビルB 1 F	電話：03-3357-8555
本部直轄 飯田橋道場	東京都千代田区飯田橋 4-5-6 ESC ビル 3F	電話：03-3221-0753
本部直轄 東松山道場	埼玉県東松山市材木町 22-11 ウチダビル 2F	電話：0493-25-3127
本部直轄 秩父道場	埼玉県秩父市大野原 1864-1	電話：090-8721-9340
本部直轄 熊谷道場	埼玉県熊谷市筑波 2-13 加賀崎ビル 1階	電話：048-524-1104

国際空手道連盟 極真会館 東京城東北千住支部

北千住道場	支部長：師範 佐々木 敏也 東京都足立区千住 3-1 トンプク堂ビル 3階	電話：03-5244-0201
舎人道場	東京都足立区古千谷本町 2-16-20	電話：03-5244-0201
綾瀬道場	東京都足立区東綾瀬 1-24-6	電話：03-3628-0880
西葛西道場	東京都江戸川区西葛西 6 - 13 - 7 第7山秀ビル 5F	電話：03-3686-8301
曳舟道場	東京都墨田区京島 1-47-10 TG 墨田ビル 3F ゴールドジム曳舟東京店	電話：03-5244-0201
船堀道場	江戸川区東小松川 4-43-18 アクシスビル 2F T ダンススタジオ	電話：03-5244-0201

国際空手道連盟 極真会館 東京城東小岩支部・千葉県北西支部

小岩道場	支部長：師範 足立 慎史 東京都江戸川区西小岩 1-30-8 第二中正ビル 2F	電話：03-3658-9077
行徳道場	千葉県市川市行徳駅前 2-18-3 リムーブル堀木 2F	電話：047-356-0403
新浦安・高洲教室	千葉県浦安市高洲 5-3-2 高洲公民館	電話：047-356-0403
新浦安・入船教室	千葉県浦安市入船 3-66-3 浦安市立入船中学校 武道場	電話：047-356-0403
浦安・堀江公民館	千葉県浦安市富士見 2-2-1	電話：047-356-0403

国際空手道連盟 極真会館 東京城東葛西支部

葛西道場	支部長：師範 木立 裕之 東京都江戸川区東葛西 5-1-14 第七片田ビル 2F	電話：03-6456-0178
南砂町道場	東京都江東区南砂 3-3-6 ゴールドジム イースト東京 2F 格闘技スタジオ	電話：03-6456-0178

東京城東湾岸支部

月島道場	支部長：鎌田 翔平 東京都中央区月島 4-6-12 1F スタジオワズ内	電話：080-7273-2999
築地道場	東京都中央区築地 7-18-28 築地永谷コーポラス 1階	電話：080-7273-2999
門前仲町道場	東京都江東区門前仲町 2-4-4 北原ビル 3F	電話：080-7273-2999

東京城南大崎支部

東品川道場	支部長：鈴木 由一 東京都品川区東品川 3-25-1 牧田ビル 2F	電話：03-3458-0058
大井町道場	東京都品川区東大井 5-15-16 KH ビル 7F	電話：03-3458-0058

東京城南京浜支部

大森道場	支部長：菅野 秀行 東京都大田区大森北 1-11-3 サカエビル 4F A	電話：03-5471-0603
蒲田道場	東京都大田区蒲田 5-46-8 B1F STUDIO 邦楽アカデミー内	電話：03-5471-0603
雑色道場	東京都大田区南六郷 2-28-18 雑色商店街コミュニティーセンター貸ホール 2F	電話：03-5471-0603

国際空手道連盟 極真会館 千葉県東葛支部

柏道場	支部長：福井 裕樹 千葉県柏市旭町 1-1-16 中崎ビル 2F	電話：04-7147-9008
松戸道場	千葉県松戸市本町 19-2 河内ビル 2F	電話：047-369-4655

国際大山空手道連盟

	創士・最高師範 大山 泰彦	
世界総本部	1804 29th Avenue South Birmingham, AL 35209 U.S.A. 責任者：創士・最高師範 大山 泰彦	電話：(205) 879-4841
東京深川支部	東京都江東区森下 4-13-12 責任者：直井 康隆	電話：03-3632-7055

全日本武道空手道連盟 拳眞塾

塾長：大川 宏

野栄本部道場	匝瑳市生涯学習センター（匝瑳市今泉 6489 番地 1）	責任者：糸日 賢一
森道場	横芝光町立東陽小学校 体育館（横芝光町宮川 4655）	責任者：森 利之
SD フィットネス旭道場	SD フィットネス旭（旭市イ -4655）	責任者：加瀬 英志
八日市場・林道場	匝瑳市立八日市場小学校（匝瑳市八日市場イ 2311）	責任者：林 康雄
平野道場	旭市総合体育館（旭市ニ 5491）	責任者：平野 昌宏
石毛道場	旭市立古城小学校（千葉県旭市鎗木 2699）	責任者：石毛 健司
天野道場	白幡体育館（山武市白幡 1882-16）	責任者：天野 正己
小見川道場	香取市立小見川西小学校 体育館（香取市内野 35）	責任者：大久保 文行
石津道場	旭市立飯岡中学校 武道場（旭市横根 3746 番地）	責任者：石津 邦好
鈴木道場	横芝光町立横芝中学校（山武郡横芝光町坂田池 3-1）	責任者：鈴木 則雄
長嶋道場	香取市立山田小学校（香取市仁良 356 番地 1）	責任者：長嶋 誠一
神栖・林道場	神栖市立神栖第四中学校 剣道場（神栖市大野原中央 2-8-46）	責任者：林 俊文



赤羽で愛されて・・・
創業 22 年（1999 年 4 月開店）

名店 ホルモン焼御殿

〒 115-0045
東京都北区赤羽 1 丁目 22-11
TEL: 03-3598-0144

アクセス：JR 赤羽駅東口徒歩 2 分（一番街商店街）

居酒屋 いい 亀戸店

東京都江東区亀戸5-6-21 UIW 9ビル B 1
TEL: 03-3636-5507
アクセス：
JR 中央・総武線 / 亀戸駅 徒歩 3 分（190m）
東武亀戸線 / 亀戸水神駅 徒歩 9 分（670m）
都営新宿線 / 西大島駅 徒歩 13 分（1.0km）



国際空手道連盟 極真会館 郷田道場

田端本部道場	責任者：極真会館 最高顧問 師範 郷田勇三 東京都北区田端 5-14-2 富士見マンション B1F	電話：03-3823-8954
亀戸南道場	東京都江東区亀戸 6-11-4	電話：03-3823-8954
亀戸北道場	東京都江東区亀戸 5-33-7	電話：03-3684-9611
三ノ輪道場	東京都荒川区東日暮里 2-1-4-4 大国屋東日暮里ビル 1 階	電話：03-3807-0977
西新井道場	東京都足立区本木 2-4-21（関原二丁目バス停前）	電話：03-5888-7728
成立道場	東京都北区東十条 6-5-8 成立武道場 2F	電話：03-3902-5494
亀有道場	東京都葛飾区青戸 7 丁目	電話：080-6690-0997
豊昭学園	東京都豊島区池袋本町 2-10-1	電話：03-3988-5511
立石道場	東京都葛飾区立石 6-38-13 青戸高架下集いの交流館	電話：090-7418-1480

すべての人に最高の結果を。
トレーニング初心者から、上級者までそれぞれの目的に応じた効果的なトレーニングが可能なフィットネスクラブです。

無料 トレーニング サポート!!
初心者の方もプロのトレーナーが責任を持ってご指導します

サンドバッグで打撃練習!!
清潔なお風呂やサウナもご利用可能!!

高たんぱく・低脂肪の高品質プロテイン
CFM WHEY PROTEIN + PEPTIDE
CFM® ホエイプロテイン

アスリートのためのアミノ酸ブレンド
BCAA アルギニンパウダー
BCAA

12種類の攻めのアミノ酸
AMINO 12
アミノ12パウダー

競技中のパフォーマンスアップに
INSTANT ENERGY DRINK
アルティメット エネルギードリンク

いつでもどこでも20gのたんぱく質を補給
PROTEIN 20g SNACK
プロテインスナック

ブラックマカ&テストフェン配合
ULTIMATE RECOVERY
アルティメット リカバリー

負担のかかりやすい関節をサポート
ULTIMATE FLEXI JOINT
アルティメット フレキシジョイントUC-II

自然素材使用 27種の栄養成分含有
VITAMINS & MINERALS
マルチビタミン & ミネラル

最高の結果に導く 高品質・国内加工 サプリメントシリーズ
この他、豊富なラインナップ!

世界30カ国、国内80箇所以上 世界最大級フィットネスネットワーク

GOLD'S GYM

北海道(札幌)・宮城・福島・栃木・群馬・茨城・埼玉・千葉・神奈川・東京・静岡・石川・滋賀・京都・大阪・兵庫・愛媛・山口・福岡・大分・熊本・佐賀

施設に関する詳しい情報は **03-3645-9830** www.goldsgym.jp ゴールドジム本部

サプリメントに関しては **0120-20-6361** www.ggmania.jp

施設ガイド&サプリメントガイド 無料送付!!
ご請求はWebからお電話で

