



“肩こりスッキリ”クラスもあり!

今なら3回  
無料体験実施中!

エイッ!  
気分リフレッシュ!

黒帯も目指せます!

未経験者大歓迎

# 楽しい空手

こんな悩みが  
解決!

運動不足だなあ…

全身を使った運動です!

ストレスがあっ…

声を出して心も体もスッキリ!

体力に自信がない

月1回から始められます!

体を動かして  
ストレス発散



私たちがおしえます!

元世界チャンピオン・  
日本チャンピオンが指導します!

空優会なら初めての方でも安心して楽しくお稽古できます!

POINT 1

女性指導員を中心に  
優しく指導

POINT 2

会員同士も  
仲良く

POINT 3

コロナ対策も  
バッチリ!



一般社団法人 日本伝統空手協会 空優会 赤坂教室  
TAKAHASHI KARATE STUDIO 東京都港区赤坂2丁目20-13 赤坂ヒルサイド2階

☎ 03-6277-8264

<https://kuuyukai.com>

🔍 空優会 検索

3回無料体験レッスン実施中!

詳しくは裏面をご覧ください。

オンライン教室との併用もできます

※稽古スケジュールは変更する場合がありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

# 月曜日～土曜日まで好きな時間を選べます!

※11月1日以降の日程です。変更となる場合があります。

		通常クラス	初心者おすすめクラス	ヨガ・空手ストレッチクラス	女性専用クラス
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				8:00～9:00	
空手ストレッチクラス 9:30～10:30			ヨガクラス 9:30～10:30	空手ストレッチクラス 9:30～10:30	9:00～10:00
	11:00～12:00		11:00～12:00		11:00～12:00
	13:00～14:00		13:00～14:00		13:00～14:00
15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:00～16:00
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:00
組手クラス 19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30	形クラス 19:30～20:30	19:30～20:30	

## おとな



いつからでも  
目指すは黒帯!

## こども



親子でも  
参加できます

## 代表プロフィール

一般社団法人  
日本伝統空手協会  
会長 高橋 優子



1980年群馬県生まれ。大正大学卒業。02～08年、日本代表として活躍。元空手世界チャンピオン。世界空手道選手権大会中量級第3位。「空優会」を主宰後は、2020年に(一社)日本伝統空手協会を発足。日本だけでなく海外に招かれ指導するなど積極的に「空手道」の普及に努めている。永谷園のCMに長年にわたり出演、『空手体操ダイエット』(朝日新聞出版)、『空手道』(山と溪谷社)、『スロー空手ストレッチ』(プレジデント社)などの書籍を出版。多くのメディアに取り上げられ、大きな話題となった。

## シニア



朝から  
充実した時間を

## スロー空手ストレッチ



肩こりスッキリ  
気分爽快!

## ■ 月会費 (税別)

※その他プランのご用意もあります。

- 月1回 3,000円
- 月8回 10,000円
- 月4回 8,000円
- 入会金 10,000円

今なら3回  
体験無料!



どんな先生? 初めてでも大丈夫?  
レッスンを3回じっくり体験して、  
そんな不安を解消してください!  
指導員一同、心より  
お待ちしております。

体験予約は  
こちら



## ■ 施設紹介



男性更衣室、女性更衣室、シャワー室・冷暖房完備。  
東京都の指導のもとコロナ対策を実施しています。



おうちで  
空手ができる!

オンラインクラスも  
大好評!

オリジナルトートバック引換券付き

※体験はホームページよりご予約ください。※体験時にこちらのチケットをお持ちください。※お一人様3回まで無料で体験できます。

1レッスン無料体験チケット

1

1レッスン無料体験チケット

2

1レッスン無料体験チケット

3



一般社団法人 日本伝統空手協会  
空優会 赤坂教室



一般社団法人 日本伝統空手協会  
空優会 赤坂教室



一般社団法人 日本伝統空手協会  
空優会 赤坂教室