

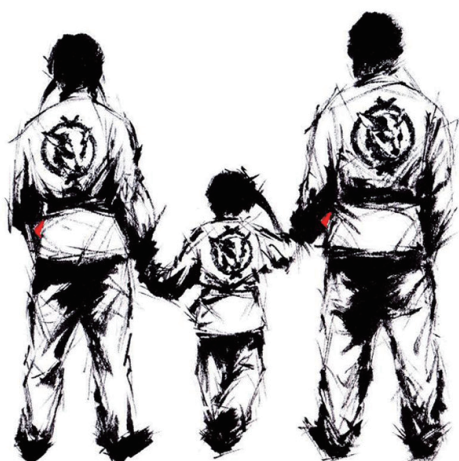


# 楽しみながら強くなる! 格闘技未経験者・女性・キッズ大歓迎!

ブラジリアン柔術

グラップリング

キッズ柔術



## POGONA CLUB GYM SAITAMA

JIU-JITSU

MMA

FITNESS

## 春の入会キャンペーン

🎁  
お得な  
特典!

### 1週間無料体験! 入会金0円!

※期間限定キャンペーンにつきお早目に!



### 見学・体験はこちら!

※当WEB上でご予約いただけます!

[www.pogona-saitama.com](http://www.pogona-saitama.com)

👤 **インストラクター INSTRUCTOR** | 実績豊富な講師陣が、初心者から試合志向の方までオールラウンドに指導いたします!



**杉内 勇 / SUGIUCHI ISAMU**

【経歴】

- ・DEEP フェューチャーキングトーナメント王者
- ・DEEP X リアルキングトーナメント準優勝
- ・グラディエーター 二代ライト級チャンピオン
- ・ブラジリアン柔術黒帯

2002年にアメリカでKage Combatで総合格闘技プロデビュー。帰国後はDEEPを主戦場にバンクラス、Ikusa、MARS、ZST、CAGE FORCE、Gladiator等で試合を重ね MA キック、ムエロークではキックルールでの試合も経験している。



**杉内 由紀 / SUGIUCHI YUKI**

【経歴】

- ・2019 QUINTET 準優勝
- ・2020 GTF 女子トーナメント 優勝
- ・2022 全日本ノーギオープントーナメント 優勝
- ・2023 JBJJF 全日本マスター柔術選手権 (黒帯) 優勝

今成正和を擁する Team ROKEN の紅一点として女子格闘技界を牽引。2019年 QUINTET FIGHT NIGHT3 in TOKYO では "TEAM BJJ KUNOICHI" の先鋒として秒殺3人抜きを果たす。グラップリング、MMA、ブラジリアン柔術において数々の実績を残す。



レスリング、キッズレスリング講師

**中村 剛士 / NAKAMURA TSUYOSHI**

【経歴】レスリング歴20年。小・中・高・大学において全国優勝の実績を持つレスリング & スポーツトレーナー。プログラップリングマッチ Level-G 旗揚げ戦も勝利。当道場のレスリングクラス、キッズレスリングクラスを担当します!

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
11:00							
12:00	11:15~12:30 足関節研究会	11:15~12:30 足関節研究会	11:15~12:30 足関節研究会	11:15~12:30 足関節研究会	11:15~12:30 足関節研究会		
13:00							
14:00							
15:00						14:00~15:30 キッズ柔術 柔術部	
16:00							
17:00						16:00~17:00 グラップリング (ノーギ柔術)	休館日
18:00	17:00~18:30 キッズ柔術	17:00~18:30 キッズ柔術	17:00~18:30 キッズ柔術		17:00~18:30 キッズ柔術	17:00~18:00 スパーリング	
19:00	18:15~19:30 柔術部 (小5・小6・中学生)	18:15~19:30 柔術部 (小5・小6・中学生)	18:15~19:30 柔術部 (小5・小6・中学生)	17:50~19:00 キッズレスリング	18:15~19:30 柔術部 (小5・小6・中学生)		
20:00	19:30~20:30 自由練習	19:30~20:30 自由練習	19:30~20:30 自由練習		19:30~20:30 自由練習		
21:00	20:30~21:30 柔術	20:30~21:30 グラップリング (ノーギ柔術)	20:30~21:30 柔術	20:30~21:30 柔術	20:30~21:30 レスリング (第三木曜)	20:30~21:30 柔術	
22:00	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 スパーリング	

**📅 ブラジリアン柔術クラス**  
初心者大歓迎! 準備運動をしその後テクニックを参加メンバーを考慮して行って参ります。まずはベーシックをしっかり学びましょう!

**📅 グラップリング (ノーギ) クラス**  
柔術着を着用しないノーギ柔術クラスです。「怪我をしない、させない。高速タップで安全に。みんなで楽しく汗をかきましょう!」

**📅 キッズ柔術クラス (6才から)**  
子供達が柔術をはじめる事で、柔術は勿論のこと礼儀作法や集中力、気持ちのオン・オフ、運動能力、セルフディフェンスを学びます!

**📅 柔術部 (中学生・小学5・6年)**  
中学生 & 話がちゃんと聞ける小学5.6年生のクラス。キッズ柔術とは意識を変えて練習しています。やる気と情熱で柔術を部活動へ!

**📅 足関節研究会**  
足関節をきわめるクラス! 杉内夫妻は足関節十段今成正和選手と元同門であり、足関節技には絶対の自信があります。出稽古大歓迎!

※その他クラス詳細は WEB でご確認ください!

ポゴナ 入会案内 GUIDANCE | 無料体験はいつでも大歓迎です!

会員コース	入会金	月会費	スポーツ保険
レギュラー (男性)	11,000 円	11,000 円	1,850 円
レギュラー (女性)	11,000 円	6,600 円	1,850 円
高校生	11,000 円	8,800 円	1,850 円
柔術部会員 (中学生)	7,700 円	7,700 円	800 円
キッズ柔術会員 (幼児~小学生)	6,600 円	6,600 円	800 円

ポゴナ 入会時に必要なもの THINGS NECESSARY

- ①入会申込書 (ジムでもご用意しております)  
※予め入会申込書をダウンロードをして必要事項をご記入の上ご持参頂きますと、入会のお手続きが短時間に済みます。
- ②身分証明書 (顔写真がある学生証・運転免許証など)
- ③写真 (パスポートサイズ)
- ④通帳番号と通帳印 (銀行、信用金庫、信用組合、農協、郵便局のどれでも可能です)
- ⑤入会金と月会費とスポーツ保険料  
※ご入会の前に予め「個人情報保護法について」をご確認下さい。

※上記ご用意いただけましたら、その日よりクラス参加いただけます!  
その他ファミリー割引、ビジター制度あり! 詳しくは WEB で!



📍 アクセス ACCESS | 宮原駅より徒歩 8 分! 5 台駐車場あり!



**POGONA CLUB GYM SAITAMA**  
JIU-JITSU | MMA | FITNESS

- ・ JR 高崎線「宮原駅」東口より徒歩 8 分
- ・ 埼玉新都市交通伊奈線ニューシャトル「今羽駅」より徒歩 15 分
- ・ バス停 加茂神社前から 82m (徒歩 2 分)

**ポゴナクラブジムさいたま支部**  
(ポゴナさいたま)

〒331-0812 埼玉県さいたま市北区宮原町 4-7-11 メゾンド宮原 1F

☎ 050-5327-3025

🌐 www.pogona-saitama.com

✉ kobushi524@me.com