

**コロナ感染症予防対策の為、原則見学はできません。  
※体験入門・幼年、新1年生の新規入門～3ヶ月(目安)までの親御様のみ付添見学を可能とします。**

**【6/15(月)以降のクラスにつきまして】**  
「通常(従来)スケジュール」・「特別スケジュール」の設定があります。  
※7月以降は通常(従来)スケジュールに移行予定です。

**ご自宅出発前に、37°以下であることをご確認ください。(平熱が高い・低い等あればお知らせください)  
※インナーシールド(ヘッドギア専用:飛沫予防)を早めにご購入ください。→あすか先生までお問合せください。**

**【品川道場】**

◆5月 ※5/25(月)休業要請解除の為、5/28(木)より稽古再開

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 GW休講	2 GW休講
3 祝日	4 祝日	5 祝日	6 祝日	7 振替予定	8	9 振替 →6/13
10	11 振替 →6/29	12	13	14 振替予定	15	16 振替予定
17	18 振替予定	19	20	21 振替予定	22	23 振替予定
24/31	25 振替予定	26	27	28 特別 スケジュール	29	30 特別 スケジュール

※GW休講期間: 4/30(木) - 5/6(水)

**【麻布十番道場】**

◆5月 ※5/25(月)休業要請解除の為、5/28(木)より稽古再開

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 GW休講	2 GW休講
3 祝日	4 祝日	5 祝日	6 祝日	7	8 振替 →6/12	9 振替 →6/13
10	11	12 振替 →6/2	13 振替 →6/3	14	15 振替予定	16 振替予定
17	18	19 振替予定	20 振替予定	21	22 振替予定	23 振替予定
24/31	25	26 振替予定	27 振替予定	28	29 特別 スケジュール	30 特別 スケジュール

※GW休講期間: 4/30(木) - 5/6(水)

◆6月 ※参加は1日1クラスのみ

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1 特別 スケジュール	2	3	4 特別 スケジュール	5	6 特別 スケジュール
7	8 特別 スケジュール	9	10	11 特別 スケジュール	12	13 休講
14 大分県大会 →中止	15 特別 スケジュール	16	17	18 特別 スケジュール	19	20
21	22 特別 スケジュール	23	24	25 特別 スケジュール	26	27
28	29 休講	30				

**表の見方) 色付⇒開講日(参加は1日1クラスのみ)**

- ・色付けのみ=通常(従来)の稽古スケジュール  
[土曜日: 20・27]
- ・色付け+「特別スケジュール」記載あり=特別スケジュール  
[月曜日: 15・22 木曜日: 18・25]  
(特別スケジュールはクラス編成や時間調整などがありますのでご注意ください)

◆6月 ※参加は1日1クラスのみ

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2 休講	3 休講	4	5 特別 スケジュール	6 特別 スケジュール
7	8	9 特別 スケジュール	10 特別 スケジュール	11	12 休講	13 休講
14 大分県大会 →中止	15	16	17 特別 スケジュール	18	19 ★	20
21	22	23	24 特別 スケジュール	25	26 ★	27
28	29	30				

**表の見方) 色付⇒開講日(参加は1日1クラスのみ)**

- ・色付けのみ=通常(従来)の稽古スケジュール  
[火曜日: 16・23・30 金曜日(★): 19・26 土曜日: 20・27]
- ・色付け+「特別スケジュール」記載あり=特別スケジュール  
[水曜日: 17・24]  
(特別スケジュールはクラス編成や時間調整などがありますのでご注意ください)
- ・色付け+「★」記載あり=ゼネラルレイトクラスの参加者制限あり  
[金曜日: 19・26](キッズ～ジュニアは通常(従来)通りの稽古スケジュール)

**5月休業時の振替開講日**  
※5月に休会された会員様は参加できません。

**【品川道場】**

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13 5/9分振替 特別 スケジュール
6/14 大分県大会 →中止	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
6/28	6/29 5/11分振替 特別 スケジュール	6/30	・日付、色付け、特別スケジュール=特別スケジュール[月曜日: 29] (特別スケジュールはクラス編成や時間調整などがありますのでご注意ください)			

**【麻布十番道場】**

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	6/1	6/3 5/12分振替 特別 スケジュール	6/3 5/13分振替 特別 スケジュール	6/4	6/5	6/6
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12 5/8分振替 特別 スケジュール	6/13 5/9分振替 特別 スケジュール
6/14 大分県大会 →中止	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
6/28	6/29	6/30				

## ◆「特別スケジュール」&lt;対象：6月「特別スケジュール」の記載がある日&gt;

※7月以降は全クラス通常（従来）スケジュールへ移行予定です。

## 【前提】

- ◎本スケジュールは新極真会ガイドラインに従った段階2-3を想定したものです。※ガイドラインを遵守して稽古を行います。
- ◎クラス編成（統合・分割）、稽古時間の短縮を行います。通常の稽古スケジュールとは異なります。
- ◎全国、東京都の状況により、特別スケジュールの追加・短縮・延長や段階の変更を行う場合があります。
- ◎対人同士が接触する稽古（ミット・組手）も段階的に行っていきます。
- ◎感染症の終息まで、ヘッドギアの貸し出しは行いません。早めにご購入ください（谷口先生までお問合せください）。
- ◎ヘッドギア専用の飛沫防止インナーシールドをご購入ください（谷口先生までお問合せください）。

## 【クラス参加】

- ◇1日の稽古参加は1クラスのみとします。連続参加はできません。（土曜日：午前・午後の道場が異なっても1日1クラスのみです）
- ◇金曜日のゼネラル（大人）レイトクラスは、各月金曜日にしか参加できない会員さまのみとなります。  
（1ヶ月を通して他の曜日に参加可能な方は金曜日レイトクラスは参加できません）
- ◇各クラスの入退は（入室：開始の5～10分前。退出：終了後5分以内）短時間で行っていただくようご協力をお願いします。  
※感染予防の観点から室内の清掃・消毒を行います。
- ◇道場へ入室前に「非接触型体温計」にて体温チェックを行います。原則37° 以上の場合は、稽古へは参加できません。ご帰宅の上経過観察をお願いします。  
※基礎体温が低体温や高めの方はお知らせください。また、キッズ・ジュニアの道場生で1人で来場の場合は、帰宅した旨をメール等で親御様へお知らせします。
- ◇マスクを着用の上、稽古に参加してください。（休憩・水分補給等は適宜行います）  
※但し、身体的事情でマスクの着用が困難な場合は「感染させない・しない」観点から可能な限りフェイスシールド等で代用を推奨します。  
※水分補給は「水」だけでなく、塩分補給ができるよう工夫をお願いします。
- ◇その他、感染予防を十分に行ってください。

## 【見学】

- ◇感染予防の観点から、原則見学はできません。  
※但し、「体験入門日」・「幼年、新1年生の新規入門～3ヶ月（目安）」までの親御様のみ付添が必要となりますので、人数を制限し見学を可能とします。
- ◇7月以降は全国・東京都の状況を見ながら、引き続き検討してまいります。※3ヶ月稽古スケジュール内でお知らせ予定

## 【クラス編成（構成）】 ※参加は1日1クラスのみ

参加クラス	学年（年齢）・帯
クラスA	幼年：帯共通 / 小1～4年：白帯、オレンジ帯線なし・線あり（10級・9級）
クラスB	小5～6年：白帯、オレンジ帯（10級・9級） / 小2～6年：青帯線なし（8級） / 小3～4年：青帯線あり（7級）
クラスC	小4～6年：青帯線あり（7級） / 小3～6年：黄帯線なし・線あり（6級・5級）
クラスD	小5～6年：黄帯線あり（5級） / 小5～6年：緑帯、茶帯（4級・3級・2級） / GY：帯共通 / GH：帯共通
クラスE	GY：帯共通（通常時と同じ基準）
クラスF	シニア（20歳以上）：白帯、オレンジ帯（10級・9級）、青帯（8級・7級）、黄帯（6級・5級） / 緑帯以上で諸事情の方
クラスG	シニア（20歳以上）：黄帯（6級・5級）、緑帯（4級・3級）、茶帯（2級・1級）、黒帯（初段以上）
クラスH	シニア（20歳以上）アドバンス：茶帯以上且つブロック選手権大会以上（通常時と同じ基準）
クラスI	シニア（20歳以上）金曜日レイトクラス会員専用：月内で金曜日のみ参加

※GY:ゼネラル（支部ユース登録者）、GH:中高生（支部ユース未登録者）

## ◆週間稽古スケジュール&lt;6/15以降：特別スケジュール該当日&gt;

## ■品川港南口道場

曜日	時間	参加クラス
月	16:00-16:35	クラスA
	16:50-17:25	クラスB
	17:40-18:20	クラスC
	18:35-19:20	クラスD (19:20-19:30 GYのみ補強)
木	16:00-16:35	クラスA
	16:50-17:25	クラスB
	17:40-18:20	クラスC
	18:35-19:20	クラスD
	19:35-20:15	クラスF
	20:30-21:10	クラスG
土 ⇒6/15以降の土曜日は従来の通常クラススケジュール		
土 5月分の 振替日 (6/13) は特別スケ ジュール	12:40-13:20	クラスE
	13:40-14:20	クラスF
	14:35-15:15	クラスG
	15:30-16:05	クラスA
	16:20-16:55	クラスB
	17:10-17:50	クラスC
	18:05-18:50	クラスD
	19:05-20:00	クラスE

## ■麻布十番道場

曜日	時間	参加クラス
火 ⇒6/15以降の火曜日は従来の通常クラススケジュール		
水	17:30-18:10	クラスE
	18:15-18:45	クラスE
	19:00-19:40	クラスF +ゼネラルホープ
	19:55-20:35	クラスG +ゼネラルホープ
	20:50 - 21:30	クラスH
金 ⇒6/15以降の金曜日は従来の通常クラススケジュール ※ゼネラルレイトクラスは参加制限あり		
土 ⇒6/15以降の土曜日は従来の通常クラススケジュール		
土 5月分の 振替日 (6/13) は特別スケ ジュール	9:20-9:55	クラスA
	10:10-10:40	クラスB
	10:55-11:25	クラスC
	11:40-12:20	クラスF
	12:35 - 13:15	クラスG

※入室前に体温チェックを受けてみましょう♪

## ◆週間稽古スケジュール&lt;6/15以降：&gt;従来（通常稽古）該当日

## ◆通常（従来）稽古スケジュール&lt;対象：6月の特別スケジュール以外の日&gt;

※7月以降は全クラス通常（従来）スケジュールへ移行予定です。

## 【前提】

- ◎段階的に稽古スケジュールを従来通りに移行をしていく期間となり、新極真会ガイドラインに従って開講します。
- ◎全国、東京都の状況により、特別スケジュールの追加・短縮・延長や段階の変更を行う場合があります。
- ◎対人同士が接触する稽古（ミット・組手）も段階的に行っていきます。
- ◎感染症の終息まで、ヘッドギアの貸し出しは行いません。早めにご購入ください（谷口先生までお問合せください）。
- ◎ヘッドギア専用の飛沫防止インナーシールドをご購入ください（谷口先生までお問合せください）。

## 【クラス参加】

- ◇1日の稽古参加は1クラスのみとします。連続参加はできません。（土曜日：午前・午後の道場が異なっても1日1クラスのみです）
- ◇金曜日のゼネラル（大人）レイトクラスは、各月金曜日にしか参加できない会員さまのみとなります。（1ヶ月を通して他の曜日に参加可能な方は金曜日レイトクラスは参加できません）
- ◇各クラスの入退場は（入室：開始の5～10分前。退出：終了後5分以内）短時間で行っていただくようご協力をお願いします。  
※感染予防の観点から室内の清掃・消毒を行います。
- ◇道場へ入室前に「非接触型体温計」にて体温チェックを行います。原則37° 以上の場合は、稽古へは参加できません。ご帰宅の上経過観察をお願いします。  
※基礎体温が低体温や高めの方はお知らせください。また、キッズ・ジュニアの道場生で1人で来場の場合は、帰宅した旨をメール等で親御様へお知らせします。
- ◇マスクを着用の上、稽古に参加してください。（休憩・水分補給等は適宜行います）  
※但し、身体的事情でマスクの着用が困難な場合は「感染させない・しない」観点から可能な限りフェイスシールド等で代用を推奨します。  
※水分補給は「水」だけでなく、塩分補給ができるよう工夫をお願いします。
- ◇その他、感染予防を十分に行ってください。

## 【見学】

- ◇感染予防の観点から、原則見学はできません。  
※但し、「体験入門日」・「幼年、新1年生の新規入門～3ヶ月（目安）」までの親御様のみ付添が必要となりますので、人数を制限し見学を可能とします。
- ◇7月以降は全国・東京都の状況を見ながら、引き続き検討してまいります※3ヶ月稽古スケジュール内でお知らせ予定

## ※参加は1日1クラスのみ

## ■品川港南口道場

曜日	時間	参加クラス
月	⇒6/15以降の月曜日は特別スケジュール	
木	⇒6/15以降の木曜日は特別スケジュール	
土	※5月分振替の6/13のみ特別スケジュール	
土	14:40-15:40	ゼネラル&GY&GH
	15:50-16:40	キッズ
	16:50-17:40	ジュニア（白～オレンジ帯）
	17:50-18:40	ジュニア（青帯以上）
	18:50-19:40	GY&ジュニア（黄帯以上）アドバンス&GH
	19:50-20:50	GY競技（登録者）

※GY:ゼネラル（支部ユース登録者）、GH:中学生（支部ユース未登録者）

## ■麻布十番道場

曜日	時間	参加クラス
火	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア
	18:00-19:00	GY&ジュニア（黄帯以上）アドバンス&GH
	19:15-20:15	ゼネラル
	20:30-21:30	ゼネラル・アドバンス（茶帯以上+@ブロック大会以上）
水	⇒6/15以降の水曜日は特別スケジュール	
金	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア（白～オレンジ帯）
	18:00-19:00	ジュニア（青帯以上）
	21:30-22:30	ゼネラル ※参加制限あり
	土	9:00-9:50
土	10:00-10:50	ジュニア
土	11:00-12:00	ゼネラル&GY&GH
土	12:15-13:15	ゼネラルプラス&GY

※GY:ゼネラル（支部ユース登録者）、GH:中学生（支部ユース未登録者）

※入室前に体温チェックを受けてみましょう♪