

## ◆週間稽古スケジュール&lt;臨時期間:5/28(木)～6/13(土) 予定&gt;

## 【 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を想定したものです。  
※ガイドラインを遵守して稽古を再開します。
- ◎この期間、クラス編成(統合・分割)、稽古時間の短縮を行います。
- ◎全国、東京都の状況により、臨時期間の短縮・延長や段階の変更を行う場合があります。  
※6/15(月)以降の週間稽古スケジュールは、6/11(木)にお知らせ予定です。
- ◎対人同士が接触する稽古は行いません。段階的に幅を広げていく予定です。
- ◎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、月内で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ず)
- ◇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。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。

## 【 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:ゼネラルクラス(支部1-5登録者)、GH:中高生(支部1-5未登録者)

## ■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	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	15:40-16:15	クラスA
	16:30-17:00	クラスB
	17:15-17:45	クラスC
	18:00-18:40	クラスD
	19:00-19:40	クラスF
	19:55-20:35	クラスG
	20:45-21:40	クラスH
	水	17:30-18:10
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	15:35-16:10	クラスA
	16:25-17:00	クラスB
	17:15-17:55	クラスC・D
	18:10-18:50	クラスE +ゼネラルホープ
	21:30-22:15	クラスI
	土	9:20-9:55
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♪