

【品川道場】

◆1月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	1		2		3		4		5		6		7
	8		9		10		11		12		13		14
	15		16		17		18		19		20		21
	22		23		24		25		26		27		28
	29		30		31								

【赤坂道場】

◆1月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	1		2		3		4		5		6		7
	8		9		10		11		12		13		14
	15		16		17		18		19		20		21
	22		23		24		25		26		27		28
	29		30		31								

◆2月

★2/4(土)総本部練成大会出場者対象(十出場なしの緑帯以上)。
麻布十番道場にて特別強化稽古 ※時間帯は麻布十番スケジュールにて確認

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28								

◆2月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28								

◆3月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28		29		30		31		

◆3月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28		29		30		31		

【麻布十番道場】

◆1月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	1		2		3		4		5		6		7
	8		9		10		11		12		13		14
	15		16		17		18		19		20		21
	22		23		24		25		26		27		28
	29		30		31								

◆2月

★2月4日(土)総本部練成大会 幼年～小学生出場者対象 **麻布十番道場にて特別強化稽古**
 ①13:30～14:20 幼年～小3
 ②14:30～15:30 小3Eキスハート～小6(小2Eキスハートは応相談)+出場者以外の緑帯以上
 ③15:30～16:00 小4Eキスハート～小5Eキスハート～小6+出場者以外の緑帯以上

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28								

◆3月

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
	5		6		7		8		9		10		11
	12		13		14		15		16		17		18
	19		20		21		22		23		24		25
	26		27		28		29		30		31		

■品川港南口道場 (GY:ゼネラルユース)

曜日	時間	クラス
月	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白～青:組手なし)
	18:00-18:50	ジュニア(青～黄帯)
	19:00-20:00	ジュニア(黄帯以上)
木	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)
	18:00-18:50	ジュニア(青帯以上)
	19:00-19:50	GY&ジュニア(黄帯以上)
	20:00-21:00	ゼネラル&GY
	21:10-21:40	ゼネラルプラス30
土	14:40-15:40	ゼネラル&GY
	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)
	19:40-20:10	GY&ジュニア 競技(黄帯以上選抜) ※開催不定期
月2回	毎月調整	Karaty ママ ※参加登録制
月2-3回	15:00-15:30	スター
10月-3月間講	曜日毎月調整	

■プライベートレッスン

応相談	プライベート 基本・移動・型・技術 ※個別申込(別途費用/1hr～受付)
-----	---

■麻布十番道場

曜日	時間	クラス
火	16:00-16:50	キッズ
	17:00-18:00	ジュニア
	18:10-19:00	ジュニア(黄帯以上)
	19:15-20:15	ゼネラル&GY
	20:30-21:30	ゼネラル・アドバンス
金	18:00-16:50	キッズ(白帯)
	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)
土	9:00-9:50	キッズ
	10:00-10:50	ジュニア
	11:00-12:00	ゼネラル&GY
	12:15-13:15	ゼネラルプラス&GY
不定期		ゼネラルグループレッスン ※参加登録制

■赤坂道場

曜日	時間	クラス
水	16:00-16:50	キッズ(白帯)
	17:00-17:50	ジュニア(白～青帯)
	18:00-19:00	ジュニア 競技 型(緑帯以上)
	19:30-20:30	ゼネラル&GY “型&シェイプ” (白～青帯)
	20:40-21:40	ゼネラル&GY “型&シェイプ” (黄～黒帯)
金	21:30-22:30	ゼネラル

※2016年9月12日(月)施行

- ※1 「GY」とはゼネラルユース(中学生・高校生の競技選手:ユースコース)
- ※2 「ジュニア(白～オレンジ)」は原則小学生が対象です。但し、年長相当の色帯であれば参加を検討しますので指導員までご相談下さい。※但し、ジュニアがメインのクラスです。
- ※3 品川の月曜日「ジュニア(黄帯以上)」は小学生の黄帯以上のみ参加可能です。指定帯以下は参加不可です。
- ※4 麻布の火曜日「ジュニア(黄帯以上)」は小学生の黄帯以上のみ参加可能です。小学生(高学年)の青帯(緑帯)でも県大会・全国大会出場の小中学生選手は応相談。但し、麻布十番道場の会員がメインです。
- ※5 本曜日「土曜日(GY&ジュニア(黄帯以上))」は原則として小学生の黄帯以上の会員と小学生(高学年)の青帯(緑帯)でも県大会・全国大会出場の小中学生選手は応相談。但し、黄帯以上がメインのクラスです。小学生の青帯(8級以下)と幼年は参加不可です。
- ※6 土曜日「GY&ジュニア競技(黄帯以上選抜)」は原則として、小学生の黄帯以上会員で、且つ指導員側から声掛け、前記が許可を出した上級生選抜メンバーとします。※法人クラス稽古日は休講
- ※7 水曜日「ゼネラル&GY “型&シェイプ”」は、基本例にはサポーターを要わない。型や基礎を伴ったレベルのクラスです。基礎を見直ししたい色帯ゼネラル会員も参加可能です。
- ※8 本曜日「ゼネラルプラス30」はスパーリングやミットが中心のショートクラスです。中級(青帯)稽古への参加が基本です。
- ※9 土曜日「ゼネラルプラス&GY」は、中級クラスです。初級から中級へステップアップしたい方、級・段位を問わず参加可能です。
- ※10 Karaty ママはメンバー登録制で、ゆづりストレッチ・基礎等時間をかけて体を動かしてリフレッシュするクラスです。
- ※11 「ゼネラルグループレッスン」は参加許可制で、通常稽古よりゆづりストレッチと稽古を進めていくクラスです。
- ※12 「スター」は10月～3月に開講する限定クラスです。人数が揃い次第開講する予定です。開催年度3歳となる子供(年少の1つ下)が対象です。
- ※13 個別申込で受付を行います。原則マンツーマンのクラスです。1時間～受付となります。申込→支部事務局 谷口先生(tokiyobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。