

■合同強化特別スケジュール【10/19(土)・12/21(土) 麻布十番道場】・【12/26(木)品川道場】

※ステップ・体力・ミット稽古のみ ※親御様:キッズ&ジュニア稽古ミット持ち協力

- ◇第一部 ①9:00～9:20 キッズ&ジュニア(①白・オレンジ ミット稽古)
②9:20～9:50 キッズ&ジュニア(②帯指定なし未修得者。リズムステップ稽古。親御様参加OK)
- ◇第二部 10:00～11:00 ジュニア(青以上)&中学生
- ◇第三部 11:10～12:20 支部ユース&シニアゼネラル

【品川道場】

◆10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
			祝日										※麻布十番 合同強化 特別スケジュール
	20		21		22		23		24		25		26
	群馬県大会				祝日 中野練成								
	27		28		29		30		31				

【麻布十番道場】

◆10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
													※麻布十番 合同強化 特別スケジュール
	20		21		22		23		24		25		26
	群馬県大会				祝日 中野練成								
	27		28		29		30		31				

◆11月 ※世界大会&世界セミナー期間の(11/6～11/15)

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
											1		2
	3		4		5		6		7		8		9
	祝日		振替休日 鶴見練成										世界大会休講
	10		11		12		13		14		15		16
	世界大会休講		世界大会休講						臨時休講 (12/26家●)				
	17		18		19		20		21		22		23
	昇級審査会												祝日 和歌山県大会
	24		25		26		27		28		29		30
	鹿児島県大会												臨時休講 (12/21家●)

◆11月 ※世界大会&世界セミナー期間の(11/6～11/15) K:キッズ J:ジュニア

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
											1		2
	3		4		5		6		7		8		9
	祝日		振替休日 鶴見練成								世界大会休講		世界大会休講
	10		11		12		13		14		※一部休講 K・Jのみ開講 ※ゼネラル休講		16
	世界大会休講				臨時休講								
	17		18		19		20		21		22		23
	昇級審査会												祝日 和歌山県大会
	24		25		26		27		28		29		30
	鹿児島県大会						臨時休講						臨時休講 (12/21家●)

◆12月 ※12/7GY休講

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	1		2		3		4		5		6		7
	全関東大会												
	8		9		10		11		12		13		14
	15		16		17		18		19		20		21
													※麻布十番 年末年始休講 ※11/30振替開講 合同強化 特別スケジュール
	22		23		24		25		※品川 年末年始休講 ※11/14振替開講 合同強化 特別スケジュール		27		28
	年末年始休講 Xmas/パーティー		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講
	29		30		31		※ユースジャパン認定者合宿2019/12/6～12/8(12/7土GYクラス休講)						
	年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講期間:2019/12/21～2020/1/7						

◆12月 ※12/7GY休講

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	1		2		3		4		5		6		7
	全関東大会												
	8		9		10		11		12		13		14
	15		16		17		18		19		20		21
													※麻布十番 年末年始休講 ※11/30振替開講 合同強化 特別スケジュール
	22		23		24		25		※品川 年末年始休講 ※11/14振替開講 合同強化 特別スケジュール		27		28
	年末年始休講 Xmas/パーティー		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講
	29		30		31		※ユースジャパン認定者合宿2019/12/6～12/8(12/7土GYクラス休講)						
	年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講期間:2019/12/21～2020/1/7						

9月後半

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	/29		/30		24		25		26		27		28

9月後半

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	/29		/30		24		25		26		27		28

■品川港南口道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中学生(支部ユース未登録者)

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	GY&ジュニア(黄帯以上)&GH
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)&GH
	20:00-21:00	ゼネラル&GY&GH
	21:10-21:40	ゼネラルプラス30&GH
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)&GH
	19:50-20:50	GY競技(中学生以上支部ユース登録者)

■麻布十番道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中学生(支部ユース未登録者)

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&GH
	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	16:30-17:10	ジュニア選手“ミット&組手40”
	17:20-18:20	GY競技(中学生以上支部ユース登録者)
	18:25-19:25	ジュニア&GY 競技 型(茶帯以上)
	19:30-20:30	ゼネラル&GY&GH “型&シェイプ” (初級級・白～黄帯)
	20:40-21:40	ゼネラル&GY “型&シェイプ” (上級:原則緑帯以上)
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
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&GH
	12:15-13:15	ゼネラルプラス&GY

■マルチレッシン

月1～2回	毎月調整	Karaty ママ/ゆるカラ ※参加登録制
-------	------	--------------------------

■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/1h～受付)
-----	--

■特別レッスン

不定期	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制
-----	------------------------

※2019年6月1日(土)施行

- ※1 「GY」とはゼネラルユース(中学生・高校生の競技選手・支部ユースコース登録者)※ゼネラル合同クラスを含め観望様の見学はできません。
- ※2 「GH」とはゼネラルホープ(中学生・支部ユースコース未登録者)
- ※3 「ジュニア(白～オレンジ)」は原則小学生が対象です。但し、年長の県大会以上選手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。
- ※4 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。例外はありません。
- ※5 麻布の火曜日「ジュニア(黄帯以上)」は原則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(線有)でも全関東選手権・全国選手権の優勝者選手は応相談。但し、麻布十番道場の会員がメインです。
- ※6 木曜日・土曜日「GY&ジュニア(黄帯以上)」は原則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(線有)でも全関東選手権・全国選手権の優勝者選手は応相談。但し、品川道場の会員がメインです。黄帯以上がメインのクラスの為、小学生の青帯(8級・7級)以下と幼年は参加不可です。
- ※7 水曜日「ゼネラル&GY “型&シェイプ”」は、基本的にはサポーターを使わない、型や基礎を作りこむじっくりクラスです。基礎を見直したいゼネラル会員は級・段位を問わず各該当クラスへ参加可能です。
- ※8 水曜日「キッズパレット」は幼年の年少、年中がメインのクラスです。年長白帯は応相談。空手の要素で身体を動かしながら色々な事にチャレンジする事をテーマに枠にとらわれないクラス進行となります。
- ※9 水曜日・土曜日「GY競技(中学生以上支部ユース登録者)」は支部ユースクラスに登録している選手のみ参加可能です。例外はありません。※見学不可
- ※10 木曜日「ゼネラルプラス30&GH」はスパーリングやミットが中心の中級ショートクラスです。中級(青帯)相当への参加が基準です。
- ※11 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。
- ※12 「Karaty ママ」はメンバー登録制で、ゆっくりとストレッチ・基礎等時間をかけて体を動かしてリフレッシュする女性だけの月2回開催クラスです。
- ※13 「ゆるカラ」はメンバー登録制で、怪我等で通常クラスへの参加が難しい方向けのクラスです。ゆっくりとストレッチ・基礎・型等時間をかけて体を動かす月1～2回開催クラスです。
- ※14 「ゼネラルグループレッスン」はサポーター会員向けの参加許可制で、通常稽古よりゆっくりじっくり稽古を進めていくクラスです。
- ※15 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 (tokyobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。