

【品川道場】

【麻布十番道場】

◆4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 ヨーロッパ出張 (4/12-4/16)		13
	14		15		16		17		18		19 四国出張 (4/20-4/22)		20 臨時休講
	21		22		23		24		25		26		27
	28		29 祝日 佐伯謙成		30 GW休講								

◆4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 ヨーロッパ出張 (4/12-4/16)		12		13
	14		15		16		17		18 四国出張 (4/20-4/22)		19		20 臨時休講
	21		22		23		24		25		26		27
	28		29 祝日 佐伯謙成		30 GW休講								

◆5月

GW期間中、選抜選手強化日帰り強化合宿 4/30(火)決定

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
							GW休講		GW休講		祝日		祝日
	5		6		7		8		9		10		11
	中野謙成		祝日										
	12		13		14		15		16		17		18
											全日本休講		
	19		20		21		22		23		24		25
	全日本大会 (JFKO @大阪)		全日本休講										全日本大会休講 (JFKO @大阪)
	26		27		28		29		30		31		
							ヘルギー 出張 (5/30-6/4)						

※GW休講期間：4/30(火)～5/6(月)

◆5月

GW期間中、選抜選手強化日帰り強化合宿 4/30(火)決定

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
							1		2		3		4
							GW休講		GW休講		祝日		祝日
	5		6		7		8		9		10		11
	中野謙成		祝日										
	12		13		14		15		16		17		18
							臨時休講				全日本休講		全日本大会休講 (JFKO @大阪)
	19		20		21		22		23		24		25
	全日本大会 (JFKO @大阪)		全日本休講										
	26		27		28		29		30		31		
							ヘルギー 出張 (5/30-6/4)						

※GW休講期間：4/30(火)～5/6(月)

◆6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
	川崎謙成												臨時休講
	16		17		18		19		20		21		22
	大分県大会												世田谷謙成 休講
	23/30		24		25		26		27		28		29

◆6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
	川崎謙成												臨時休講
	16		17		18		19		20		21		22
	大分県大会												世田谷謙成 休講
	23/30		24		25		26		27		28		29

3月後半

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	17		18		19		20		21		22		23
	昇級審査会						加予 出張※強敵代 (3/21-3/27)		香分の日 総本部練成				振替休講 (1/5)
	24/31		25		26		27		28		29		30

3月後半

日	Sun	月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat
	17		18		19		20		21		22		23
	昇級審査会						総本部練成 前日休講		香分の日 総本部練成 加予 出張 (3/21-3/27)		臨時休講		振替休講 (1/5)
	24/31		25		26		一部休講		27		28		29
					臨時休講		ゼスラルのみ 代行総理 (伊藤)						30

## ■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
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
	19:40-20:10	GY&ジュニア 競技(黄帯以上選抜) ※開催不定期 ※2019/5で終了(6月以降、GYクラス開講予定)

## ■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(シニア茶帯相当～)
水	15:35-16:25	キッズパレット(年少・年中:白帯)
	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” (白～黄帯)
	20:40-21:40	ゼネラル&GY “型&シェイプ” (黄色線有～黒帯)
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

## ■マルテレッスン

月2回	毎月調整	Karaty ママ ※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)
不定期	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制

## ※2018年4月1日(日)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)※観戦者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(緑有)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(緑有)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ため、小学生の青帯(8級以下)、低学年の青帯(7級)と幼年は参加不可です。
- ※7 土曜日「GY&ジュニア競技(黄帯以上選抜)」は毎回開催のクラスではなく原則不定期開催です。師範・先生のスケジュールが空きが出た場合に開催されるクラスです。小学生の黄帯以上会員で、且つ指導員側から声掛け、師範が許可を出した上級の選抜メンバーとします。
- ※8 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・段位を問わず各クラスへ参加可能です。
- ※9 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とらわれないクラス進行となります。
- ※10 水曜日「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。
- ※11 木曜日「ゼネラルプラス30」はスパーリングやミットが中心の中級ショートクラスです。中級(青帯)相当～の参加が基準です。
- ※12 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。
- ※13 「Karaty ママ」はメンバー登録制で、ゆっくりストレッチ・基礎等時間をかけて体を動かしてリフレッシュする女性だけの月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。