

**原則見学はできません ーコロナ対策中ー**  
**※新規入門の幼年、新1年生の付添が必要と支部で許可された親御様のみ可能**

**※幼年・小学生・中学生・高校生は1日1コマの参加でお願いします。(連続参加不可)**  
**※政府・東京都・港区からの発表などにより、スケジュールが変更となる場合がございます。**

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】**

**【麻布十番道場】**

◆7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 祝日	24 祝日	25
26	27	28	29	30	31	

◆7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 臨時休講	16	17	18
19	20	21	22	23 祝日	24 祝日	25
26	27	28 臨時休講	29	30	31	

夏期特別クラス編成：8月20日、27日（ミット・組手が中心のクラスとなります）

★ゼネラル：夏期特別クラス編成となります。(20:00～21:00の1クラスのみ開催)  
 ※その他のキッズ～ジュニアは通常スケジュール

◆8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3	4	5	6 夏季休講	7	8 夏季休講
9	10 祝日	11	12	13 夏季休講	14	15 夏季休講
16	17 夏季休講	18	19	★上記参照20 夏季期間 特別スケジュール	21	22
23	24	25	26	★上記参照27 夏季期間 特別スケジュール	28	29
30	31	※夏季休講期間：8/6(木)-8/17(月)				

◆8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3	4	5	6	7 夏季休講	8 夏季休講
9	10 祝日	11 夏季休講	12 夏季休講	13	14 夏季休講	15 夏季休講
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	※夏季休講期間：8/6(木)-8/17(月)				

◆9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 祝日	22 祝日	23	24	25	26 臨時休講
27 全四国大会	28	29	30			

◆9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 祝日	22 祝日	23	24	25	26 臨時休講
27 全四国大会	28	29	30 臨時休講			

## ■品川港南口道場 ※GY:ゼネラルコース(支部コース登録者)、GH:中学生(支部コース未登録者)

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)アドバンス&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)アドバンス&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)アドバンス&GH
19:50-20:50	GY競技(登録者)	

## ■マルチレッスン

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)

## ■麻布十番道場 ※GY:ゼネラルコース(支部コース登録者)、GH:中学生(支部コース未登録者)

曜日	時間	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	16:00-16:40	ジュニア選手“ミット&組手40”
	16:50-17:20	GY競技(登録者)“型”※自主トレ
	17:20-18:50	GY競技(登録者)
	19:00-19:50	ゼネラル “型&シェイプ” (初級:白～青帯)
	19:55-20:45	ゼネラル “型&シェイプ” (中上級:黄～緑帯)
20:50-21:50	ゼネラル&GY(高校以上) “型&シェイプ” (上級&全国大会選手:茶～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

## ■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

## ※2020年4月1日(水)施行 ※コロナ対策期間中は全クラス、原則見学不可

※1 「GY」とはゼネラルコース(中学生・高校生の競技選手:支部コース登録者)※ゼネラル合同クラスを含め親御様の見学はできません。

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中学生・高校生:支部コース登録者)

※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 「GY&ジュニア(黄帯以上)アドバンス&GH」の「ジュニア」は原則小学生の選手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・7級)以下と幼年は参加不可です。

※5 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各該当クラスへ参加可能ですが、

初心者は基本動作(基本・移動)を習得してから参加可能です。※入門から100回程度の稽古に参加し基礎を習得していただき、ご参加ください。

※6 水曜日・土曜日「GY競技(中学生以上支部コース登録者)」は支部コ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

尚、特例として小学6年生の茶帯で全国大会優勝・準優勝、ブロック大会優勝等、複数の実績がある場合はグレードアップ登録が可能です。

※7 木曜日「ゼネラルプラス30」はスパarring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。

※8 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。

※9 「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。

※10 「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・型等へ時間をかけて体を動かす月1～2回開催クラスです。

※11 「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。

※12 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。担当:谷口先生。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。