

■合同強化特別スケジュール【2/22(土)・3/29(日)麻布十番道場】

※ステップ・体カ・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】

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3	4
			年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講
5	6	7	8	9	10	11
年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講				
12	13	14	15	16	17	18
世界大会祝賀会	成人の日					
19	20	21	22	23	24	25
東京東緑成						
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
			年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講
5	6	7	8	9	10	11
年末・年始休講	年末・年始休講	年末・年始休講				
12	13	14	15	16	17	18
世界大会祝賀会	成人の日					
19	20	21	22	23	24	25
東京東緑成						
26	27	28	29	30	31	

◆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
		建国記念日				臨時休講
16	17	18	19	20	21	※麻布十番22
埼玉県大会			7月出張 (2/20-2/24)		合同強化 特別スケジュール	
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	振替休日					

◆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
		建国記念日				臨時休講
16	17	18	19	20	※一部休講21	※麻布十番22
埼玉県大会				7月出張 (2/20-2/24)	K・Jのみ開催 ※ゼネラル休講	合同強化 特別スケジュール
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	振替休日					

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
昇段審査会 (総本部遠慮)						
8	9	10	11	12	13	14
全九州大会 支部:昇級審査会					世界合出講 (3/13-3/15)	
15	16	17	18	19	20	21
			カナダ出張 (仮3/19-3/24)	臨時休講 (4月以降振替予定)	春分の日	休講 (3/29振替)
22	23	24	25	26	27	28
	臨時休講					
※麻布十番29 (3/21振替) 合同強化 特別スケジュール	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
昇段審査会 (総本部遠慮)						
8	9	10	11	12	13	14
全九州大会 支部:昇級審査会					世界合出講 (3/13-3/15)	
15	16	17	カナダ出張 18 ゼネラルのみ 開催 (ゼネラル代行)	19	20	21
				カナダ出張 (仮3/19-3/24)	春分の日	休講 (3/29振替)
22	23	24	25	26	27	28
	臨時休講		休講(仮) 未確定			
※麻布十番29 (3/21振替) 合同強化 特別スケジュール	30	31				

■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)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(中学生以上支部ユース登録者)

■マルテレッスン

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)アドバンス
	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” (初中級: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

■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:支部ユース登録者)※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)」アドバンス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(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)」アドバンス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(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が、初心者基本動作(基本・移動)を習得してから参加可能です。※入門から10回程度の稽古に参加をし基礎を習得をしていただき、ご参加ください。
- ※8 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
- ※9 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。
- ※10 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。
- ※11 「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。
- ※12 「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。
- ※13 「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と稽古を進めていくクラスです。
- ※14 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。