

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(原則)で付添が必要と支部で許可された親御様のみ可能 “付添目安1ヶ月”

※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)
 ・体調不良がある場合は、稽古へ参加できません。(途中で判明した場合、熱が無くても帰宅となります)

【品川道場】

【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 臨時休講
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 臨時休講	30	31

◆10月 10月よりクラス編成あり【火曜日・土曜日】2ページ目の一覧を参照(10月以降HP記載内容も変更)

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

◆11月 ※11/7(土)ゼネラル麻布十番・休講⇒品川にてゼネブラショート30で振替(ミット稽古)14:00-14:30
※14:40以降通常稽古

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 振替休講(12/21振替)	3 祝日	4	5	6	7 ※7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 振替休講(12/24振替)	20 全日本大会休講	21 全日本大会休講
22 全日本大会	23 祝日	24	25	26	27	28
29	30					

◆11月 ※11/7(土)ゼネラル麻布十番・休講⇒品川にてゼネブラショート30を振替(ミット稽古)
※キッズ、ジュニア、ゼネラルのみ通常稽古

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3 祝日	4	5	6	7 ゼネブラ休講(※上記参照)
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 臨時休講	19	20 全日本大会休講	21 全日本大会休講
22 全日本大会	23 祝日	24	25	26	27	28
29	30					

◇12/24(木)振替開講[11/19分]特別スケジュール
 ・キッズ、ジュニア白オレンジ合同 16:00-16:50
 ・ジュニア青-黄色合同 17:00-17:50
 ・ジュニア緑帯以上、GH、GY、ジュニア黄色指定選手(全国大会選手権選手)合同 18:00-18:50
 ・GY追加稽古(18:00-連続)18:50-19:15
 ・ゼネラル、ゼネラルプラスショート合同 19:30-20:30(※フィジカル・ミット稽古)

◆12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
15	16	15	16	17	18	19
20	21 ※振替開講 年末年始休講 ※11/2分振替 ※クラス時間：通常	22	23	24 ※振替開講 年末年始休講 ※11/19分振替 ※特別スケジュール	25	26 年末年始休講
27	28 年末年始休講	29	30	31 年末年始休講	年末年始休講期間： 2020/12/21~2021/1/7	

◆12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
15	16	15	16	17	18	19
20	21	22 年末年始休講	23 年末年始休講	24	25 年末年始休講	26 年末年始休講
27	28	29 年末年始休講	30 年末年始休講	31 年末年始休講	年末年始休講期間： 2020/12/21~2021/1/7	

9月後半

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				24	25	26 臨時休講
27 全四国大会	28	29	30			

9月後半

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				24	25 臨時休講	26 臨時休講
27 全四国大会	28	29	30 臨時休講			

10月～施行【麻布十番道場稽古スケジュールの改定】※火曜日、土曜日に変更あり

■品川港南口道場 ※GYゼネラルコース(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)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
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) ゼネラルグループレッスン ※参加許可制
応相談	

■麻布十番道場 ※GYゼネラルコース(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	15:30-16:10	キッズ"40"
	16:20-17:00	ジュニア(白～オレンジ) "40"
	17:10-17:50	ジュニア(青-) "40"
	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)
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&ジュニア(白)
	10:00-10:50	ジュニア(オレンジ)
	11:00-12:00	ゼネラル & GY & GH
	12:15-13:15	ゼネラルプラス & GY

※2020年10月1日(木)施行

※現在、コロナ感染拡大予防対応の為、全クラス見学はできません。廊下などでもお待ちいただくことができませんので、送り迎えのみのご来場にご協力をお願いします。
※現在、上記対応により、キッズ・ジュニア・GH・GYの稽古への参加は1日1クラスのみです。

- ※1 「GY」とはゼネラルコース(中学生・高校生の競技選手・支部ユースコース登録者)
- ※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 「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為、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(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。
- ※7 尚、特別として小学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。
- ※8 土曜日「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)相当への参加が基準です。
- ※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。
- ※11 「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。
- ※12 「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と稽古を進めていくクラスです。
- ※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。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。