

■品川港南口道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中高生(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~茶)&GH
	19:00-20:00	GY競技(登録者)&GH選手
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~茶)
	19:00-19:50	GY&ジュニア選手(県大会~上級選手: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選手
土	14:40-15:40	ゼネラル&GY&GH
	15:50-16:40	キッズ
	16:50-17:50	ジュニア
	18:00-18:50	GY&ジュニア選手(県大会~上級選手:黄帯以上)&GH
	19:00-20:30	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)
応相談	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制

※2021年4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。

※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)

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中高生:支部ユースコース未登録者)。「GH選手」とは同じく中高生の支部ユース以外で大会出場をしている選手が対象です。

※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(上級)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&ジュニア選手(県大会~上級選手:黄帯以上)&GH」の「ジュニア」は原則小学生の県大会以上の選手&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「ジュニア選手“ミット&組手40”」は非常に厳しい通常とは指導方針が異なるクラスです。参加には指導員の許可が必要です。

※6 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。

※7 月曜日・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。

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。

※8 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)相当への参加が基準です。指導員までお問合せください。

※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。中級(青帯)相当への参加が基準です。指導員までお問合せください。

※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じ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。

■麻布十番道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中高生(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&ジュニア選手(県大会~上級選手:黄帯以上)&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”
	17:00-18:45	GY競技(登録者)
	19:00-19:50	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (初級:白~青帯)
	19:55-20:45	ゼネラル&GH “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~茶)
	21:30-22:30	ゼネラル
土	8:30-9:10	キッズ(年少・年中:白&年長:入門基礎)
	9:20-10:00	キッズ(オレンジ、年長:白クラスUP)
	10:10-11:00	ジュニア
	11:15-12:15	ゼネラル&GY&GH
	12:25-13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯以上)