稽古スケジュール　1月～3月

2021/12/25
更新：2022/1/25

原則見学はできません　-継続中-

※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、スケジュールが急遽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（咳・痰・その他症状）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、熱が出てなくても帰宅となります）
・同居する方で体調不良（咳・痰・その他症状）がある場合、生徒本人が元気であっても、稽古参加はお控えください。
・感染症陽性、濃厚接触などが判明した場合は、必ず支部事務局谷口先生までご連絡ください。※他会員さまへ感染個人情報は開示しません。

【品川道場】

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 元旦
2	3 年末年始休講	4	5	6 年末年始休講	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	※年末年始休講：～2022/1/7（金）				

◆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	㊊：建国記念日 11 2/26振替 特別スケジュール	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26 休講（振替：2/11）
27 黒帯昇段審査会	28					

2/11（金）祝日（振替開講：2/26分）スケジュール
特別スケジュールとして「基礎＆型クラス」開講（品川）

①②③④は「基礎＆型のみ」のため、サポーター類は不要

※麻布と品川で同時刻で開講となります。

①キッズ　10:00－10:40
②ジュニア（白－青）　10:50－11:30
③ジュニア（黄以上）・GH　11:40－12:20
④ゼネラル　12:30－13:15
⑤GY・J（全国）選手 黄-　13:30－14:30
（⑤※一部全国選手の青帯参加）

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat

【麻布十番道場】

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 元旦
2	3	4 年末年始休講	5 年末年始休講	6	7 年末年始休講	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	※年末年始休講：～2022/1/7（金）				

◆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	㊊：建国記念日 11 2/26振替 特別スケジュール	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26 休講（振替：2/11）
27 黒帯昇段審査会	28					

2/11（金）祝日（振替開講：2/26分）スケジュール
特別スケジュールとして「基礎＆型クラス」開講（麻布十番）

全クラス「基礎＆型のみ」のため、サポーター類は不要

※品川と麻布で同時刻で開講となります。

・キッズ　10:00－10:40
・ジュニア　10:50－11:30
・ゼネラル　11:45－12:30

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat

3月
スケジュール確定次第
更新

稽古スケジュール　1月～3月

2021/12/25
更新：2022/1/25

【レギュラースケジュール】2021/ 12/1～適用

週間稽古スケジュール

■品川港南口道場　※GY:ｾﾞﾈﾗﾙﾕｰｽ（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（県大会以上の上級選手＆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（県大会以上の上級選手＆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

■麻布十番道場　※GY:ｾﾞﾈﾗﾙﾕｰｽ（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（県大会以上の上級選手＆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+@全国選手権大会以上）
水	16:20-17:00	ジュニア選手（県大会以上）“ミット＆組手40”
	17:15-18:45	GY競技（登録者）
	19:00-19:45	ゼネラル＆GH “型＆シェイプ” （初中級：白～黄帯）
	19:50-20:35	ゼネラル＆GH “型＆シェイプ” （中上級：緑～黒帯）
	20:45-21:30	ゼネラルアドバンス “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※基礎卒業後）
	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）

※2021年12月1日（水）施行

※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）以上選手で入賞実績等により参加を検討します。※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（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。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年生の上級者で全国大会優勝・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～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～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。