

コロナ対策特別スケジュール実施中【1/8(金)～当分の間】
※クラス編成・時間調整(クラス:20時終了)

原則見学はできません —コロナ対策中—
※幼年(原則)で付添が必要と支部で許可された親御様のみ入室可能 “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】

◆1月 **コロナ対策特別スケジュールで開講:スケジュールは2ページ目&フェイスブックで確認可能です。**

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

◆1月 **コロナ対策特別スケジュールで開講:スケジュールは2ページ目&フェイスブックで確認可能です。**

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

◆2月 **コロナ対策特別スケジュールで開講:スケジュールは2ページ目&フェイスブックで確認可能です。**

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 建国記念日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

◆2月 **コロナ対策特別スケジュールで開講:スケジュールは2ページ目&フェイスブックで確認可能です。**

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 建国記念日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

◆3月 **※週末・祝日は各大会等のスケジュールにより変更となる場合がございます。(決定次第、随時更新)**

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
7 本部昇段審査会(黒帯)	8	9	10	11	12	13 DFT 全国大会
14 DFT 全国大会	15 大会休講	16	17	18	19	20 春分の日
21	22	23	24	25	26	27 調整中
28 全九州大会	29	30	31			

◆3月 **※週末・祝日は各大会等のスケジュールにより変更となる場合がございます。(決定次第、随時更新)**

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
7 本部昇段審査会(黒帯)	8	9	10 型選手稽古(通常クラス休講)	11	12 大会休講	13 DFT 全国大会
14 DFT 全国大会	15	16	17	18	19	20 春分の日
21	22	23	24	25	26	27 調整中
28 全九州大会	29	30 臨時休講	31			

2021年の大会スケジュールにつきまして
各支部主催の発表があり次第、スケジュールを調整する必要がある可能性があります。
その場合は調整確定次第、更新してまいります。

2021年1月8日(金)～当面の間【コロナ対策特別スケジュール】※クラス編成・時間調整等

■品川港南口道場 ※GYゼネラル(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
※変更なし	17:00-17:50	ジュニア(白・青:組手なし)
	18:00-18:50	ジュニア(青・黄)
	19:00-20:00	GY&GH、ジュニア(黄・茶)アドバンス
木	16:00-16:40	キッズ&ジュニア(白・オレンジ)
※全部変更	16:50-17:30	ジュニア(青・茶)
	17:35-18:25	GY&GH、ジュニア(黄・茶)アドバンス
	18:25-18:35	GY補強(17:35-18:35)
	18:45-19:35	ゼネラル
	19:40-20:00	ゼネラルプラスショート
土	14:40-15:40	ゼネラル&GH
※一部変更	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	GH&ジュニア(青・茶)
	18:50-20:00	GY競技(登録者)

■マルテレッスン

月1～2回	毎月調整	Karaty ママ/仲るカラ ※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(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"
※一部変更	16:20-17:10	ジュニア(合同)
	17:20-18:20	GY&GH、ジュニア(黄・茶)アドバンス
	18:30-19:15	ゼネラル
	19:20-20:00	ゼネラル・アドバンス(シニア茶以上の全国選手)
水	16:00-16:40	ジュニア選手"ミット&組手40"
※一部変更	17:00-18:30	GY競技(登録者)
	18:40-19:20	ゼネラル(合同) "型&シェイプ"
	19:20-20:00	ゼネラル型アドバンス(シニア全国強化選手)
金	16:00-16:50	キッズ
※一部変更	17:00-17:50	ジュニア(白・オレンジ)
	18:00-19:00	ジュニア(青・茶)
	ゼネラルレイト	本期間のみ参加条件有:専用メンバーへ別途連絡
土	9:00-9:50	キッズ&ジュニア(白)
※変更なし	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

※2021/1/8(金)～当面の間【コロナ対策特別スケジュール】ご案内

政府より緊急事態宣言が1/7に再発令されました。これに伴い政府・東京都共に20時以降の外出自粛が要請されております。

当支部ではこの方針に対応し、1/8(金)～要請解除までの期間を対象として、クラス編成と時間短縮等によって20時まで全クラスを終了する「コロナ対策特別スケジュール」を実施します。

コロナ関連では政府や自治体の要請に即応する必要から、更新情報のお知らせを当支部の公式Facebookにて行います。

誠にご不便をお掛けしますが、各会員様への個別連絡はしておりませんので、公式Facebookにて情報の更新をご確認くださいませようお願いします。

ご質問等は、支部事務局、谷口あすか師範代までご連絡ください。

※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。

2020年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	※自主トレ
	20:00-21:00	ゼネラル
土	14:40-15:40	「型」&「シェイプ」(茶～黒帯)
	15:50-16:50	「型」&「シェイプ」(茶～黒帯)
	16:50-17:50	「型」&「シェイプ」(茶～黒帯)
	17:50-18:50	「型」&「シェイプ」(茶～黒帯)
	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)	

■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
水	16:00-16:40	ジュニア選手"ミット&組手40"
	18:00-19:00	ジュニア(青帯以上)
	21:30-22:30	ゼネラル
	9:00-9:50	キッズ&ジュニア(白)
	10:00-10:50	ジュニア(オレンジ)
土	11:00-12:00	ゼネラル&GY&GH
	12:15-13:15	ゼネラルプラス & GY
	11:00-12:00	ゼネラル&GY&GH

通常スケジュールは休止中
※現在、コロナ対策特別スケジュールにて開講しております。

■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)
応相談	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制

※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。

※5 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。

※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 水曜日「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。

※8 高、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。

※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フトクラスです。中級(青帯)相当への参加が基本です。

※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・役位を問わず参加可能です。

※11 「ゆるカラ」はメンバー登録制で、ゆっくとストレッチ・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。

※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。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。