

※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。
 ※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)

原則見学はできません — 感染防止対策中 —

※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”

- ・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】

◆4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	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
				昭和の日	GW休講	

◆4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	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
				昭和の日	GW休講	

◆5月

GW中、稽古会計画(情勢により、情報が確定次第、お知らせします)

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

◆5月

GW中、稽古会計画(情勢により、情報が確定次第、お知らせします)

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

◆6月

情報が確定次第、更新

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	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

◆6月

情報が確定次第、更新

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	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3月後半開講日: [コロナ対策特別スケジュールにて開講]
 3/26(金)・3/27(土)・3/29(月)・3/30(水)

稽古スケジュールは情勢により急遽変更となる場合があります。※Facebook等もご確認ください。

週間稽古スケジュール 2021年4月～施行【クラス編成・時間改定】

■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～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
土	21:10-21:40	ゼネラルプラス30
	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

■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	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
水	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)
	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～黒帯)
金	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)
	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

※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(緑帯)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、

初心者には基本動作(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。

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が。

※7 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。

※8 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。

※9 「Karaty ママ」はメンバー登録制で、ゆづりストレッチ・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。

※10 「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。ゆづりストレッチ・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。

※11 「ゼネラルグループレッスン」はサポーター会員向けに参加許可制で、通常稽古よりゆづりストレッチと稽古を進めていくクラスです。

※12 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(tokuyobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。