

# 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コマの参加をお願いします。(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】

## 【麻布十番道場】

◆7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 祝日	19	20	21 ゼネラルのみ休講	22 大会前休講	23 DFT全国大会
24 DFT全国大会	25	26	27	28	29	30
31						

◆7月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8 とろのみ休講	9
10	11	12	13	14	15 とろのみ休講	16
17	18 祝日	19	20 DFT選手(型)返場開放	21	22 大会前休講	23 DFT全国大会
24 DFT全国大会	25	26	27	28	29	30
31						

7/20(水) DFT「型」選手  
最終調整(道場開放)  
・幼年～中学 17:30～19:00  
・シニア 19:00～21:00

◆8月 ※今年の夏季休講は9月です(例年8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 祝日	12	13 お盆休
14 お盆	15 お盆休	16	17	18	19 国内出張(福岡20-22)	20
21 福岡県大会	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆8月 ※今年の夏季休講は9月です(例年8月)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2 臨時休講	3	4	5	6
7	8	9	10	11 祝日	12 とろのみ休講	13 お盆休
14	15	16	17	18 国内出張(福岡20-22)	19	20
21 福岡県大会	22	23	24	25	26 とろのみ休講	27
28	29	30 臨時休講	31			

◆9月 ※夏季休講(9/22～9/30)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
4 栃木課成	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 ゼネラルのみ休講(9/19開催)	16	17
18 全北陸	19 祝日開講	20 海外出張(ポーランド20-30)	21	22 夏季休講	23 祝日	24 夏季休講
25 夏季休講	26	27	28	29 夏季休講	30	

◆9月 ※夏季休講(9/22～9/30)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
4 栃木課成	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16 とろのみ休講	17
18 全北陸	19 海外出張(ポーランド20-30)	20	21 ※ゼネラル特別開講 ※他クラス受講者あり	22	23 祝日	24 夏季休講
25 夏季休講	26	27 夏季休講	28 夏季休講	29	30 夏季休講	

※9/21(水)ゼネラル型とシェイフ台同  
19:00～20:00  
・シェイフ(後ろ目し振り・横振り)基礎

9/19(祝月)祝日特別開講  
ミット・組手稽古

・幼年～小2 9:00～9:40  
・小3～小6(帯共済) 9:50～10:30  
・中学～ゼネラル(帯帯ゼネラル以上) 10:40～11:20  
※ゼネラルは15分ホゼネラルの裏書

## 品川【6月後半スケジュール】

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
19	20	21	22	23	24	25 大会前休講
26 大分県大会	27	28	29	30 休講	※6/18(土) 通常開講	

## 麻布十番【6月後半スケジュール】

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
19	20	21	22	23	24 とろのみ休講	25 大会前休講
26 大分県大会	27	28 休講	29	30	※6/17(金) 通常開講 ※6/18(土) 通常開講	

## 【週間稽古スケジュール】※クラス編成2022/5～適用

## ■品川港南口道場 ※GY・ゼネラルコース(支部コース登録者)、GH・中高大生(支部コース未登録者)

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 (+オレンジ線ありの次期青&全国選抜選手クラスUP)
	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) (+オレンジ線ありの次期青&全国選抜選手クラスUP)
	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
	16:45～17:30	ジュニア(白～オレンジ帯)
	17:40～18:25	ジュニア(青～茶) (+オレンジ線ありの次期青&全国選抜選手クラスUP)
	18:30～19:20	GH&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)& 小6級補選手
	19:30～21:00	GY競技(登録者)

## ■マルチレッスン

月1～2回	毎月調整	Karatay 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)

※2022年5月7日(土)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の稽古への参加は原則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・大学生がメイン競技選手・支部コース登録者)

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中学生・高校生)の支部コース登録者。「GH選手」とは同じく中高生の支部コ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&amp;ジュニア選手(県大会～上級選手:黄帯以上)&amp;GHの「ジュニア」は原則小学生の県大会以上の選手&amp;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。

黄帯以上がメインのクラスの為、原則小学生の青帯(6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&amp;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&amp;GY “型&amp;シェイプ”」は型や基礎を作りこむじっくりクラス(サポーター不要)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・移動)を習得してから参加可能です。

※7 月曜日・水曜日・土曜日「GY競技(中学生以上支部コース登録者)」は支部コ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(土曜日のみ)登録が可能です。

※8 「シニアゼネラル」とは原則30歳以上の大人となります。※アドバンスなど指定がある場合は、その基準が加わります。※その他の競技選手は積極的に「ゼネラルプラス」へ参加してください。

※9 「ゼネラルプラス」「ゼネラルプラス30」はスパarring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。師範代までお問合せください。

※10 金曜日「シニアゼネラルレイトクラス」は月2回をベースとしたクラスとなります。その月の状況により月1回となる場合がございます。

※11 「Karatay 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。

※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。

※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りじっくり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。

## ■麻布十番道場 ※GY・ゼネラルコース(支部コース登録者)、GH・中高大生(支部コース未登録者)

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・GH
20:30～21:30	ゼネラル帯研(黒帯シニアアドバンス+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	シニアゼネラルアドバンス “型&シェイプ” (上級&全国大会選手:黒帯相当選手)
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	シニアゼネラルレイト ※月1～2回開講
土	8:30～9:10	キッズ(白)
	9:20～10:00	キッズ(オレンジ、年長:白クラスUP※基礎卒業後)& ジュニア(小1～2:白～オレンジ帯)
	10:10～11:00	ジュニア(小2青、小3～6合同) (+小2オレンジ線ありクラスUP※初中級基礎卒業後)
	11:15～12:15	ゼネラル&GY&GH
	12:25～13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯相当以上)