

見学はできません ※稽古スペース確保・通路待機不可の為

※幼年・小学生・中学生・高校生は1日1コマまでの参加。(連続参加不可)

マスク着用有無はどちらでもOK(任意です)

【品川道場】

◆8月 ※夏季休講(8/24木~9/2土)

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	14	15	16	17	18	19 大会前日 特別スケジュール
20	21	22	23	24 夏季休講	25	26 夏季休講
27	28 夏季休講	29	30	31 夏季休講		

【麻布十番道場】

◆8月 ※夏季休講(8/24木~9/2土)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4 ゼネラル休講	5
6	7	8	9	10	11 祝日 特別スケジュール	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 ゼネラル休講	23 ゼネラル休講	24	25 夏季休講	26 夏季休講
27	28	29 夏季休講	30 夏季休講	31		

8月19日(土)特別編成スケジュール 大会前日の為、特別スケジュールで開講(品川)

①②③④サポーター類は不要
(麻布十番道場は通常スケジュールです。)
※①白のみ:親御様1名が一緒に参加し、一緒に覚えてください。

- ①キッズ(白)・ジュニア(白)&親御様「太極1」10:00-10:40
- ②キッズ(オレンジ)・ジュニア(オレンジ)「太極3・平安1」10:45-11:25
- ③ジュニア(青-茶)「帯にあわせた型」11:30-12:10
- ④GH・GY・ゼネラル「帯にあわせた型」12:20-13:10
- ⑤GH選手・GY・ゼネラル「フィジカル・ミット・組手」13:20-14:20

8月11日(祝)祝日特別編成スケジュール(麻布十番)

- ①キッズ 10:00-10:50
- ②ジュニア(白-オレンジ) 11:00-11:50
- ③ジュニア(青-茶)&GH&GY競技(中1) 12:00-13:00
- ④シニアゼネラル(レイト) 13:15-14:15

◆9月 ※夏季休講(8/24木~9/2土)・9/2-3日本代表合宿

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 夏季休講	2 夏季休講 日本代表合宿
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 大会前日 特別スケジュール
17	18 祝日	19	20	21	22	23 祝日
24	25	26	27	28	29	30

9月16日(土)特別編成スケジュール 大会前日の為、特別スケジュールで開講(品川)

①②③④サポーター類は不要
(麻布十番道場は通常スケジュールです。)
※①白のみ:親御様1名が一緒に参加し、一緒に覚えてください。

- ①キッズ(白)・ジュニア(白)&親御様「太極1」10:00-10:40
- ②キッズ(オレンジ)・ジュニア(オレンジ)「太極3・平安1」10:45-11:25
- ③ジュニア(青-茶)「帯にあわせた型」11:30-12:10
- ④GH・GY・ゼネラル「帯にあわせた型」※自主練 12:20-12:50
- ⑤GH選手・GY・ゼネラル「フィジカル・ミット・組手」13:00-14:00

◆9月 ※夏季休講(8/24木~9/2土)・9/2-3日本代表合宿

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 夏季休講	2 夏季休講 日本代表合宿
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 ゼネラル休講	16 ゼネラル休講
17	18	19	20	21	22	23 祝日
24	25	26	27	28	29 ゼネラル休講	30

7月後半<品川>

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
23	24	25	26	27	28	29 全関東
DFT	休講					
30	31					

7月後半<麻布十番>

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
23	24	25	26	27	28	29 全関東 ゼネラル休講
DFT		帯研休講				
30	31					

【レギュラースケジュール】

週間稽古スケジュール

■品川港南口道場 ※GYゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH中高大生(支部ユース未登録者)			■麻布十番道場 ※GYゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH中高大生(支部ユース未登録者)		
曜日	時間	クラス	曜日	時間	クラス
月	16:00～16:50	キッズ	火	15:30～16:10	キッズ
	17:00～17:50	ジュニア(白～青:相手なし)		16:20～17:00	ジュニア(白～オレンジ)
	18:00～18:50	ジュニア(青～茶)&GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)		17:10～17:50	ジュニア(青～茶)
	19:00～20:00	GY競技&GH選手		18:00～19:00	GY競技&ジュニア選手(選手権上級&黄帯以上)&GH選手
木	16:00～16:50	キッズ	19:15～20:15	ゼネラル・GH	
	17:00～17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)	20:30～21:30	ゼネラル帯研(黒帯シニアアドバンス)	
	18:00～18:50	ジュニア(青～茶)&GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)	水	16:20～17:00	GY競技(中1.2)&ジュニア選手(選手権上級)
	19:00～19:50	GY競技&ジュニア選手(選手権上級&黄帯以上)&GH選手		17:15～18:45	GY競技
	20:00～21:00	ゼネラル&GH		19:00～19:45	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (初中級:白～黄帯)
	21:10～21:40	ゼネラルプラス30&GH選手		19:50～20:35	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (中上級:緑～黒帯)
土	14:40～15:40	ゼネラル&GH	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)	
	15:50～16:40	キッズ	金	16:00～16:50	キッズ
	16:45～17:30	ジュニア(白～オレンジ帯)		17:00～17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)
	17:40～18:25	ジュニア(青～茶)&GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)	18:00～19:00	ジュニア(青～茶)&GH&GY競技(中1)	
	18:30～19:20	GY競技(中1.2)&GH選手&ジュニア選手(選手権上級&黄帯以上)	21:30～22:30	シニアゼネラルレイト ※月1～2回開講	
	19:30～21:00	GY競技(大高・中3) (+中2以上指定選手)	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1.2青、小3-6合同)
				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)	

■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)

※2023年4月1日(土)施行

※原則全クラス見学はできません(今後指定日等、徐々に設定する予定)。廊下などの待機もできませんので、送り迎えのみご来場にご協力をお願いします。※麻布十番は1階でお迎えください。

※キッズ・ジュニア・GH・GYの稽古への参加は原則1日1クラスのみのみです。

※1 「GY」とはゼネラルユース(中学生・高校生・大学生がメイン競技選手:支部ユースコース登録者)。「送り迎え不可」です。※水曜日のGY競技は「自ら考え・自ら行動してトレーニングする」自主性が必要なクラスです。

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中学生・高校生の支部ユースコース未登録者)。「GH選手」とは同じく中高大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(選手権上級&黄帯以上)&GH」の「ジュニア」は原則小学生の県大会選手権以上&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。黄帯以上がメインのクラスの為、原則小学生の青帯(8級・7級)以下と幼年は参加不可です。

※5 水曜日「GY(中1.2)&ジュニア選手(選手権上級)」は非常に難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当該当クラスへ参加可能ですが、初心者基本動作(基本・移動)を習得してから参加可能です。

※7 「GY-GY競技」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(土曜日のみ)登録が可能です。

※9 「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。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」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 「Karaty ママ」はメンバー登録制で、ゆっくりストレッチ・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。

※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。