

# 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、稽古へ参加できません。指定療養期間が経過し、症状がない事を確認の上ご参加ください。

## 【品川道場】

◆10月 ※シニア全関東&帯研：木曜強化稽古(6・20・27日：21：45-22：15)

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		31	<b>10/10(祝月)練習(17日分)開講 ミット・組手稽古</b> ・幼年～小2 9:00～9:40 ・小3～小6(帯共通) 9:50～10:30 ※JE-6選手は10:45まで ・中学～ゼネラル(帯帯本ボラ以上) 11:00～11:45 ※ゼネラルは13(未)ゼネラルの練習 ・GY&G風帯(帯研) 12:00～13:00									

## 【麻布十番道場】

◆10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		31										

◆11月 ※新極真会ユース合宿(選抜認定選手)11/18(金)～20(日)

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	<b>11/3(祝水)練習(5日分)開講 ミット・組手合同稽古</b> ・幼年～小2 9:00～9:45 ・小3～小6(帯共通) 9:50～10:35 ・GH・GY～ゼネラル 10:45～11:45 ・帯：GY&G風帯(帯研) 11:50～12:45					

◆11月 ※新極真会ユース合宿(選抜認定選手)11/18(金)～20(日)

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						

◆12月 ※年末年始休講(12/24(土)～2023/1/7(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		12		13		14		15		16		17
	18		19		20		21		22		23		24
	25		26		27		28		29		30		31

◆12月 ※年末年始休講(12/24(土)～2023/1/7(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		12		13		14		15		16		17
	18		19		20		21		22		23		24
	25		26		27		28		29		30		31

【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(支部ユース登録者)、GH中高生(支部ユース未登録者)

Table with columns: 曜日, 時間, クラス. Rows include activities for Monday, Wednesday, Friday, and Saturday.

■マルチレッスン

Table with columns: 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

Table with columns: 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～単位)

※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すので、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」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)

※2 「GH」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生の支部ユース以外で大会出場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(緑帯)でも全国東選手権・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ため、原則小学生の青帯(8歳・7歳)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」は非常に難しい通常の練習とは異なるクラスです。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。

※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、特別として小学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」はスパーリングやミットが中心の中級選手クラスです。中級(青帯)相当への参加が基本です。師範代までお問合せください。

※10 金曜日「シニアゼネラルライトクラス」は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 ママはメンバードラッグで、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」はメンバードラッグで、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」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(支部ユース登録者)、GH中高生(支部ユース未登録者)

Table with columns: 曜日, 時間, クラス. Rows include activities for Tuesday, Thursday, Friday, and Saturday.