

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】

【麻布十番道場】

◆7月 ※7/22・23 (土日) DFT (ドリフ15分) 全国大会

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					ツカキ-1出張 (6/30-7/3)	1 休講
2	3 休講	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	祝日17 特別稽古 対象申込者のみ	18	19	20 ゼネラルのみ 休講	21	22 DFT休講
23	24 休講	25	26	27	28	29 全関東
30	31	7/17 (祝月) ※通常稽古：休講 ※特別稽古：対象者(申込者)のみ別会場にて開催				

◆7月 ※7/22・23 (土日) DFT (ドリフ15分) 全国大会

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					ツカキ-1出張 (6/30-7/3)	1 休講
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ゼネラル休講	15
16	17	18	19 休講	20	21 大会休講	22 DFT休講
23	24	25 帯研休講	26	27	28	29 全関東 ゼネラル休講
30	31					

必ず、水分補給のドリンクを持参しましょう！

忘れてくるお子さんがおり、とても危険です。

ご家庭でもサポートをお願いします！

**8月・9月のスケジュールは
確定次第、更新**

6月後半<品川>

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
18	19	20	21	22	23	24
全中部						
25	26	27	28	29 休講	30 ツカキ-1出張 (6/30-7/3)	
関東練成 大分県						

6月後半<麻布十番>

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
18	19	20	21	22	23	24
全中部					ゼネラル休講	
25	26	27	28	29	30 休講	
関東練成 大分県				ツカキ-1出張 (6/30-7/3)		

【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)

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 (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	19:00～20:00	GY競技 & 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) & GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	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
	20:00～21:00	ゼネラル & 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 & 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) & GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	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)
	19:30～21:00	GY競技(大高・中3) (+中2以上指定選手)

■マルチレッスン

回数	内容	講師
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

内容	講師
応相談	プライベート 基本・移動・型・技術 ※個別申込(別途費用/1hr-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階まで迎えてください。

※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・高校生が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ため、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)」は非常に通常の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 「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。

※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・中級上級クラスです。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(tokuybayminato@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
火	15:30～16:10	キッズ
	16:20～17:00	ジュニア(白～オレンジ)
	17:10～17:50	ジュニア(青～茶)
	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
	19:15～20:15	ゼネラル & GH
水	16:20～17:00	GY競技(中1.2) & ジュニア選手(選手権上級)
	17:15～18:45	GY競技
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) & GH & GY競技(中1)
	21:30～22:30	シニアゼネラルレイト ※月1～2回開講
	8:30～9:10	キッズ(白)
土	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)