

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】

◆10月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3 ゼネブラ休講 (14日振替)	4	5 全日本大会 休講
6 全日本大会	7 大会休講	8	9	10	11	12
13 群馬県	14 特別編成稽古	15 スイス出張 (15-17)	16	17 休講	18	19 19:30-GY休講14 日(14日振替)
20 長野県	21	22	23	24	25	26
27 全関西	28	29	30	31		

◆10月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4 大会前休講	5 全日本大会 休講
6 全日本大会	7	8	9	10	11	12
13 群馬県	14	15 休講	16 休講	17	18 ゼネラル休講	19
20 長野県	21	22	23	24	25	26
27 全関西	28	29	30	31		

◆11月 11/8-10 ユースジャパン合宿(新極真会認定者) ※2日全関東：計量

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2
3 全関東	4 祝日 振替開講	5	6	7	8 タイ出張 (9-12)	9 GY休講
10	11	12	13 ブラジル出張 (14-19)	14 ゼネブラ休講 (4日振替)	15	16 特別編成稽古
17 振替休講(11/4)	18	19	20 ヘルギー出張 (21-26)	21	22	23 祝日
24	25	26	27	28	29	30

◆11月 11/8-10 ユースジャパン合宿(新極真会認定者)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 ゼネブラ休講
3 全関東	4	5	6	7 タイ出張 (9-12)	8 ゼネラル休講	9 特別編成稽古
10	11	12	13	14 ブラジル出張 (14-19)	15 ゼネラル休講	16 特別編成稽古
17	18	19	20	21 ヘルギー出張 (21-26)	22 休講	23 祝日
24	25	26	27	28	29	30

**11月4日(祝)特別編成/
振替開講
【品川】**
※①のみ、親御様1名が一緒に
参加しミット持ちをお願いします。

- ①キッズ&親御様「30分ミット」
9:00-9:30
- ②ジュニア合同「ミット・組手」
9:40-10:30
- ③GH・GY・ゼネラル「ミット・組手」
10:45-11:40

**11月16日(土)特別編成
【品川】**
①サポーター類は不要
※②のみ、親御様1名が一緒に
参加しミット持ちをお願いします。

- ①ゼネラル・GH 15:00-16:00
- ②キッズ&親御様「30分ミット」
16:15-16:45
- ③ジュニア合同「45分ミットor組
手」17:00-17:45
- ④GY1・2&GH選手&J選手(選
手権上級黄帯以上)18:00-18:50
- ⑤GY競技(大高・中3・他指定選
手) 19:00-「型・移動」19:45-
20:15「組手」

**11月9日・16日(土)特別編成スケジュール
【麻布十番】**
※上記2日間はクラス編成がありますので、お間違いなく。

- ①キッズ・ジュニア[1-3年白帯]&ジュニア[1-2年白帯・オレンジ帯] 9:00-9:40
- ②ジュニア[1・2年青帯]&[3-6年色帯]&[4-6年白帯] 9:50-10:30
- ③ゼネラル・GH 10:40-11:40
- ④ゼネブラ・GY・GH(青以上)11:50-12:50

◆12月 ※年末年始休講(12/23(月)~2025/1/6(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 ゼネブラ休講	20	21 GY: 30分(20-30)
22 XmasPT	23 年末年始休講	24	25	26 年末年始休講	27	28 年末年始休講
29	30 年末年始休講	31 年末年始休講				

◆12月 ※年末年始休講(12/23(月)~2025/1/6(日))

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4 ・GY18:00- 他通常通り	5	6	7
8	9	10	11	12	13 ゼネラル休講	14
15	16	17	18 ・J選手休講(前週 時間帯振替) ・GY18:00-	19	20	21
22 XmasPT	23 年末年始休講	24 年末年始休講	25 年末年始休講	26	27 年末年始休講	28 年末年始休講
29	30	31 年末年始休講	※12/18(水)選手休講一前週に時間帯振替 (該当選手は別途グループ連絡) ※12/4・12/18GY自主練→18:00~です。			

🎄Xmasパーティーのご案内を各道場で配布中です。手元にない方は、あすか先生までお声掛けください🎄

【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

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)。「送り迎えも不可」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&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、初心者には基本動作(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・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 「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向けの月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
20:30~21:30	ゼネラル帯研(黒帯シニアアドバンス)	
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
	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)&GH&GY競技(中1)
	21:30~22:30	シニアゼネラル・イト 毎月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)	