

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】

◆1月 ※年末年始休講（～2024/1/6(土)）

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1 元旦	2	3	4 年末年始休講	5	6 年末年始休講 本部練習 日本代表練習
7	8 祝日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1 元旦	2 年末年始休講	3 年末年始休講	4	5 年末年始休講	6 年末年始休講 本部練習 日本代表練習
7	8 祝日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 ゼネラル休講	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆2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 振替休日 香川県大会	13	14	15	16	17
18 江戸川練成	19	20	21	22	23 祝日	24
25	26	27	28	29 休講		

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 ゼネラル休講	10
11 祝日	12 振替休日 香川県大会	13	14	15	16	17
18 江戸川練成	19	20	21	22	23 祝日	24
25	26	27	28	29		

◆3月 3/15(金)-17(日) U-22強化合宿(組織選抜選手) ※3/16(土) 最終日は20:30まで

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 休講
3 本部行事	4	5	6	7	8	9 特別編成稽古
10 JFKO青少年	11	12	13	14	15 ※GY:7→16	16
17	18	19	20 祝日 シニア稽古会	21 ゼネラル休講	22	23
24/31 31: 栃木練成	25	26	27	28	29	30

◆3月 3/15(金)-17(日) U-22強化合宿(組織選抜選手)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 休講
3 本部行事	4	5	6	7	8 ゼネラル休講	9 ゼネラル休講
10 JFKO青少年	11	12	13	14	15 休講	16
17	18	19 ゼネラル2コマ 休講	20 祝日 シニア稽古会	21	22	23
24/31 31: 栃木練成	25	26	27	28	29	30 ゼネラル休講

3月9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)

①②③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&オレンジ10級)・ジュニア(白)&親御様「型:太極1-3」10:00-10:40
- ②キッズ(9級)・ジュニア(オレンジ-青)「平安1-3」10:45-11:25
- ③ジュニア・GH(黄-茶)「帯にあわせた型」11:30-12:10
- ④GH選手・GY・ゼネラル「フィジカル・ミット・組手」12:20-13:10

【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ゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高大学生(支部ユース未登録者)			■麻布十番道場 ※GYゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高大学生(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:組手なし)		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)
■マルチレッスン		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)	
月1～2回	毎月調整	10:10～11:00		ジュニア (小1.2青、小3-6合同)	
■プライベートレッスン		11:15～12:15		ゼネラル & GY & GH	
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)	12:25～13:25	ゼネラルプラス & GY & GH (青帯相当以上)	

※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」とは同じく中高大学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ため、原則小学生の青帯(緑・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 「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。