

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のみ休講 (14日)+1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	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 休講	31		

**10月14日(祝月)特別編成スケジュール
祝日、全体特別スケジュールで開講(品川)**
 ①サポーター類は不要
 (麻布十番道場はゼネブラ以外、通常スケジュールです。)
※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
 ②GH・GY・ゼネラル「45分ミットor組手」9:40-10:25
 ③ジュニア(合同)「45分ミットor組手」10:35-11:20

11月・12月スケジュールは確定次第更新

9月後半<品川>							9月後半<麻布十番>						
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
15 全北陸	16 祝日 兵庫	17	18	19	20	21 19:30-GYのみ休講 (14日)+1振替	15 全北陸	16 祝日 兵庫	17	18	19	20 ゼネラル休講	21
22 全北海道	23 祝日	24	25	26	27	28	22 全北海道	23 祝日	24	25 GY以降休講	26	27	28
29	30						29	30					

【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(支部コース未登録者)、GH中高生(支部コース未登録者)			■麻布十番道場 ※GY・ゼネラルコース(支部コース未登録者)、GH中高生(支部コース未登録者)		
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	水	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)		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	Karaty ママ/ゆるカラ ※参加登録制		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		応相談	プライベート 基本・移動・型・技術 ※個別申込(別途費用/初～受付)	11:15～12:15	ゼネラル&GY&GH
※2023年4月1日(土)施行			12:25～13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯相当以上)	

※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クラスのみです。

※1 「GY」とはゼネラルコース(中学生・高校生・大学生がメイン競技選手・支部コース登録者)、「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」とはゼネラルホブ(中学生・高校生・大学生の支部コース未登録者)、「GH選手」とは同じく中高生の支部コ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)でも全国選抜選手権・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」は支部コ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(tokuybayminato@gmail.com)までお問い合わせください。