

【品川道場】

◆1月

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-----------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | 1 年末・年始休講 | 2 年末・年始休講 | 3 年末・年始休講 | 4 年末・年始休講 | 5 年末・年始休講 | 6 年末・年始休講 |
| 7 祝日休講 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 7.7A出張 (1/25-2/29) | 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 東京東健成 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 祝日 | 12 建国記念日 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

◆3月 ※支部昇級審査会は調整中の為、確定次第発表

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-----------------------|-------|-------|------------|------------|-------|------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 昇級審査会 (総本部道場) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 臨時休講 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 春分の日 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 臨時休講 |

【麻布十番道場】

◆1月

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|--------------|--------------|------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|
| | 1 年末・年始休講 | 2 年末・年始休講 | 3 年末・年始休講 | 4 年末・年始休講 | 5 年末・年始休講 | 6 年末・年始休講 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 臨時休講 (企業セミナー) | 25 7.7A出張 (1/25-2/29) | 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 東京東健成 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 祝日 | 12 建国記念日 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

◆3月 ※支部昇級審査会は調整中の為、確定次第発表

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-----------------------|-------|-------|------------|-------|-----------|------------|
| | | | | 1 | 2 臨時休講 | 3 |
| 4 昇級審査会 (総本部道場) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 春分の日 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 臨時休講 |

■品川港南口道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中学生(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～黄帯) |
| | 19:00-20:00 | ジュニア(黄帯以上)&GH |
| 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(青帯以上) |
| | 19:00-19:50 | GY&ジュニア(黄帯以上)&GH |
| | 20:00-21:00 | ゼネラル&GY&GH |
| | 21:10-21:40 | ゼネラルプラス30 |
| 土 | 14:40-15:40 | ゼネラル&GY&GH |
| | 15:50-16:40 | キッズ |
| | 16:50-17:40 | ジュニア(白～オレンジ帯) |
| | 17:50-18:40 | ジュニア(青帯以上) |
| | 18:50-19:40 | GY&ジュニア(黄帯以上)&GH |
| | 19:40-20:10 | GY&ジュニア 競技(黄帯以上選抜) ※開催不定期 |

■麻布十番道場 ※GY:ゼネラルユース(支部ユース登録者)、GH:中学生(支部ユース未登録者)

| 曜日 | 時間 | クラス |
|----|-------------|-------------------------------|
| 火 | 16:00-16:50 | キッズ |
| | 17:00-18:00 | ジュニア |
| | 18:10-19:00 | ジュニア(黄帯以上) |
| | 19:15-20:15 | ゼネラル&GY&GH |
| | 20:30-21:30 | ゼネラル・アドバンス |
| 水 | 18:00-19:00 | ジュニア 競技 型(茶帯以上) |
| | 19:30-20:30 | ゼネラル&GY&GH “型&シェイブ” (白～青帯) |
| | 20:40-21:40 | ゼネラル&GY “型&シェイブ” (黄～黒帯) |
| 金 | 16:00-16:50 | キッズ(白帯) |
| | 17:00-17:50 | ジュニア(白～オレンジ帯) |
| | 18:00-19:00 | ジュニア(青帯以上) |
| 土 | 9:00-9:50 | キッズ |
| | 10:00-10:50 | ジュニア |
| | 11:00-12:00 | ゼネラル&GY&GH |
| | 12:15-13:15 | ゼネラルプラス & GY |

■マルチレッスン

| 月2回 | 毎月調整 | Karaty ママ ※参加登録制 |
|-------------------|-----------------------|---------------------|
| 月2-3回 10月-3月開講 | 15:00-15:30 曜日毎月調整 | スター |

■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) |
|-----|--|
| 不定期 | ゼネラルグループレッスン ※参加許可制 |

※2017年10月1日(土)施行

※1 「GY」とはゼネラルユース(中学生・高校生の競技選手:支部ユースコース登録者)

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中学生:支部ユースコース未登録者)

※3 「ジュニア(白～オレンジ)」は原則小学生が対象です。但し、年長の県大会以上選手であれば参加を検討しますので指導員までご相談下さい。但し、ジュニアがメインのクラスです。

※4 品川の月曜日「ジュニア(黄帯以上)」は小学生の黄帯以上のみ参加可能です。指定帯以下は参加不可です。例外はありません。

※5 麻布の火曜日「ジュニア(黄帯以上)」は原則小学生の黄帯以上のみ参加可能です。小学生(高学年)の青帯(線有)でも県大会・全国大会出場の小選抜選手は応相談。但し、麻布十番道場の会員がメインです。

※6 木曜日・土曜日「GY&ジュニア(黄帯以上)」は原則として小学生の黄帯以上の会員と小学生(高学年)の青帯(線有)でも全国大会出場相当の小選抜選手は応相談。

但し、黄帯以上がメインのクラスです。小学生の青帯(8級以下)、低学年の青帯(7級)と幼年は参加不可です。

※7 土曜日「GY&ジュニア競技(黄帯以上選抜)」は原則として、師範・先生が法人クラス等の予定が入っていない場合に開催されるクラスです。

小学生の黄帯以上会員で、且つ指導員側から声掛け、師範が許可を出した上級の選抜メンバーとします。※法人クラス稽古日等は休講

※8 水曜日「ゼネラル&GY “型&シェイブ”」は、基本的にはサポーターを使わない、型や基礎を作りこむじっくりクラスです。基礎を見直したいゼネラル会員は級・段位を問わず各クラスへ参加可能です。

※9 木曜日「ゼネラルプラス30」はスパーリングやミットが中心のショートクラスです。中級(青帯)相当への参加が基準です。

※10 土曜日「ゼネラルプラス&GY」は、中級クラスです。初級から中級へステップアップしたい方。級・段位を問わず参加可能です。

※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 「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。

※13 「スター」は10月～3月に開講する限定クラスです。人数が揃い次第開講する予定です。開催年度3歳となる子供(年少の1つ下)が対象です。

※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。1時間～受付となります。申込→支部事務局 谷口先生(tokycobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。