

【品川道場】

7/6(土)【開講場所:麻布十番道場】※体カ・ミット稽古のみ ※親御様:ミット持ち協力  
◇第一部 9:00~10:00 キッズ&ジュニア(白・オレンジ)  
◇第二部 10:10~11:10 ジュニア(青以上)&中学生  
◇第三部 11:20~12:20 支部ユース&シニアゼネラル※~12:50 支部ユース(+@強化)

◆7月

Calendar for July at Shinagawa Dojo. Days 1-6 are blue, 7-13 are white, 14-20 are yellow, 21-27 are blue, 28-31 are white. Includes notes for 7/2-7/6 and 7/15.

【麻布十番道場】

7/6(土)【開講場所:麻布十番道場】※体カ・ミット稽古のみ ※親御様:ミット持ち協力  
◇第一部 9:00~10:00 キッズ&ジュニア(白・オレンジ)  
◇第二部 10:10~11:10 ジュニア(青以上)&中学生  
◇第三部 11:20~12:20 支部ユース&シニアゼネラル※~12:50 支部ユース(+@強化)

◆7月

Calendar for July at Mafu Juhon Dojo. Days 1-4 are white, 5-6 are red, 7-13 are white, 14-20 are yellow, 21-27 are red, 28-31 are white. Includes notes for 7/2-7/6 and 7/15.

夏期特別クラス編成:8月1日、15日、22日、29日  
(15,22,29日はミット・組手为中心的のクラスとなります)  
★ゼネラル:夏期特別クラス編成となります。(20:00~21:00の1クラスのみ開催)  
※その他のキッズ~ジュニアは通常スケジュール

◆8月

Calendar for August at Shinagawa Dojo. Days 1-3 are white, 4-10 are red, 11-17 are white, 18-24 are blue, 25-31 are white. Includes notes for 8/1, 15, 22, 29 and 8/31.

8/31(土)【開講場所:品川道場】※体カ・ミット稽古のみ ※親御様:ミット持ちご協力  
◇第一部 9:00~10:00 キッズ&ジュニア(白・オレンジ)  
◇第二部 10:10~11:10 ジュニア(青以上)&中学生  
◇第三部 11:20~12:20 支部ユース&シニアゼネラル※~12:50 支部ユース(+@強化)

◆8月

Calendar for August at Mafu Juhon Dojo. Days 1-10 are white, 11-17 are red, 18-24 are white, 25-31 are red. Includes notes for 8/1, 15, 22, 29 and 8/31.

8/31(土)【開講場所:品川道場】※体カ・ミット稽古のみ ※親御様:ミット持ちご協力  
◇第一部 9:00~10:00 キッズ&ジュニア(白・オレンジ)  
◇第二部 10:10~11:10 ジュニア(青以上)&中学生  
◇第三部 11:20~12:20 支部ユース&シニアゼネラル※~12:50 支部ユース(+@強化)

※夏期休講期間:8/6(火)-8/14(水)

※夏期休講期間:8/6(火)-8/14(水)

◆9月

Calendar for September at Shinagawa Dojo. Days 1-7 are white, 8-14 are blue, 15-21 are white, 22-28 are blue, 29-30 are white.

◆9月

Calendar for September at Mafu Juhon Dojo. Days 1-7 are white, 8-14 are red, 15-21 are white, 22-28 are red, 29-30 are white.

6月後半

Summary calendar for the second half of June at Shinagawa Dojo. Days 23/30, 24, 25, 26, 27, 28, 29.

6月後半

Summary calendar for the second half of June at Mafu Juhon Dojo. Days 23/30, 24, 25, 26, 27, 28, 29.

■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)			■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	曜日	時間	クラス
月	16:00-16:50	キッズ	火	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白～青:組手なし)		17:00-18:00	ジュニア
	18:00-18:50	ジュニア(青～黄帯)		18:10-19:00	ジュニア(黄帯以上)
	19:00-20:00	GY&ジュニア(黄帯以上)&GH		19:15-20:15	ゼネラル&GY&GH
木	16:00-16:50	キッズ	水	20:30-21:30	ゼネラル・アドバンス(茶帯以上・ブロック大会以上)
	17:00-17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)		16:30-17:10	ジュニア選手“ミット&組手40”
	18:00-18:50	ジュニア(青帯以上)		17:20-18:20	GY競技(中学生以上支部ユース登録者)
	19:00-19:50	GY&ジュニア(黄帯以上)&GH		18:25-19:25	ジュニア&GY 競技 型(茶帯以上)
	20:00-21:00	ゼネラル&GY&GH		19:30-20:30	ゼネラル&GY&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		20:40-21:40	ゼネラル&GY “型&シェイプ” (上級:原則緑帯以上)
土	14:40-15:40	ゼネラル&GY&GH	金	16:00-16:50	キッズ
	15:50-16:40	キッズ		17:00-17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)
	16:50-17:40	ジュニア(白～オレンジ帯)		18:00-19:00	ジュニア(青帯以上)
	17:50-18:40	ジュニア(青帯以上)		21:30-22:30	ゼネラル
	18:50-19:40	GY&ジュニア(黄帯以上)&GH	土	9:00-9:50	キッズ
	19:50-20:50	GY競技(中学生以上支部ユース登録者)		10:00-10:50	ジュニア
■マルチレッスン			■特別レッスン		
月1～2回	毎月調整	Karaty ママ/ゆるカラ ※参加登録制	不定期	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制	
■プライベートレッスン			■特別レッスン		
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)		ゼネラルグループレッスン ※参加許可制		

## ※2019年6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)※ゼネラル合同クラスを含め観御様の見学はできません。
- ※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(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。但し、麻布十番道場の会員がメインです。
- ※6 水曜日・土曜日「GY&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(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。但し、品川道場の会員がメインです。黄帯以上がメインのクラスの為、小学生の青帯(8級・7級)以下と幼年は参加不可です。
- ※7 水曜日「ゼネラル&GY “型&シェイプ”」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・段位を問わず各該当クラスへ参加可能です。
- ※8 水曜日「キッズバレット」は幼年の年少、年中がメインのクラスです。年長白帯は応相談。空手の要素で身体を動かしながら色々な事にチャレンジする事をテーマに枠にとらわれないクラス進行となります。
- ※9 水曜日・土曜日「GY競技(中学生以上支部ユース登録者)」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。※見学不可
- ※10 木曜日「ゼネラルプラス30&GH」はスパarring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。
- ※11 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。
- ※12 「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リフレッシュする女性だけの月2回開催クラスです。
- ※13 「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。
- ※14 「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と稽古を進めていくクラスです。
- ※15 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(tokyobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。