

**コロナ対策特別スケジュール実施中【要請解除までの予定】**  
※クラス編成・時間調整(クラス:20時終了)

**原則見学はできません —コロナ対策中—**

※幼年・小学生・中学生・高校生は1日1コマの参加をお願いします。(連続参加不可)  
※政府・東京都・港区からの発表などにより、スケジュールが変更となる場合がございます。

・ご自宅出発前に、37°以下であることをご確認ください。(平熱が高い・低い等あればお知らせください)  
・体調不良(咳・痰・その他症状)がある場合は、稽古へ参加できません。(途中で判明した場合、熱が出てなくても帰宅となります)

**【品川道場】**

**【麻布十番道場】**

◆7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	12	13	14	15	16	17
18 昇級審査会	19	20	21	21 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31 臨時休講

※オリンピック期間:2021/7/21-8/8 ※パラリンピック機関:8/24-9/5

◆7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	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31 臨時休講

※オリンピック期間:2021/7/21-8/8 ※パラリンピック機関:8/24-9/5

◆8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13 お盆休み 栃木錬成→延期	14 お盆:臨時開講
15 お盆	16 お盆:臨時開講	17	18	19	20 大会国内出張 (8/21-23)	21 臨時休講 (振替:8/28)
22 福岡県大会	23	24	25	26 夏季休講	27	28 夏季休講 ミット合同強化 振替開講 特別スケジュール ※下記参照
29 栃木錬成	30 夏季休講	31	※夏季休講:8/24(火)-9/1(水)			

8/28(土)【開催場所:品川道場】道場合同 ※キッズ・ジュニアは体力・ミットのみ

- ◇第一部 9:00-9:50 キッズ・ジュニア(白・オレンジ)
- ◇第二部 10:00-10:50 ジュニア(青以上)
- ◇第三部 11:00-12:00 J全国選手(黄以上)・GY・GH
- ◇第四部 12:00-12:30 GY(組手のみ※GYはサポーター持参)
- ◇第五部 13:00-14:00 シニアゼネラル・GH(GH応相談)(※第五部はサポーター持参)

◆8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13 お盆休み 栃木錬成→延期	14 お盆:臨時開講
15 お盆	16 お盆	17	18	19 福岡出張 (8/21-23)	21	21 臨時休講 (振替:8/28)
22 福岡県大会	23	24	25	26	27	28 夏季休講 ミット合同強化 特別スケジュール ※「品川」にて 合同開講
29 栃木錬成	30 夏季休講	31	※夏季休講:8/24(火)-9/1(水)			

◆9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
12	13	14	15	16	17 国内出張 (9/18-20)	18 臨時休講
19 全北陸大会	20 祝日	21	22	23 祝日	24 臨時休講	25
26	27	28	29	30		

◆9月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 夏季休講	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 国内出張 (9/18-20)	17	18 臨時休講
19 全北陸大会	20 祝日	21	22	23 祝日	24 臨時休講	25
26	27	28	29	30		

**“緊急事態宣言・まん延防止措置”期間【コロナ対策特別スケジュール】※クラス編成・時間調整等**

■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(支部ユース未登録者)

曜日	時間	クラス
月 ※変更なし	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)
	19:00-20:00	GY&GH、ジュニア選手(県大会以上の上級&黄帯以上)
木 ※全部変更	16:00-16:40	キッズ&ジュニア(白・オレンジ)
	16:50-17:30	ジュニア(青-茶)
	17:35-18:25	GY&GH、ジュニア選手(県大会以上の上級&黄帯以上)
	18:25-18:35	GY補強(17:35-18:35)
	18:45-19:35	ゼネラル・GH
土 ※一部変更	14:40-15:40	ゼネラル&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	GH&ジュニア(青-茶)
	18:50-20:00	GY競技(登録者)

■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)

■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(支部ユース未登録者)

曜日	時間	クラス
火 ※一部変更	15:30-16:10	キッズ“40”
	16:20-17:10	ジュニア(合同)
	17:20-18:20	GY&GH、ジュニア選手(県大会以上の上級&黄帯以上)
	18:30-19:15	ゼネラル・GH
	19:20-20:00	ゼネラル・アドバンス(シニア茶以上の全国選手)
水 ※一部変更	16:00-16:40	ジュニア選手(県大会上級以上)“ミット&組手40”
	17:00-18:30	GY競技(登録者)
	18:40-19:20	ゼネラル(合同) “型&シェイプ”
	19:20-20:00	ゼネラル型アドバンス(シニア全国強化選手)
金 ※一部変更	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白-オレンジ)
	18:00-19:00	ジュニア(青-茶)
	ゼネラルレイト	本期間のみ参加条件有:専用メンバーへ別途連絡
土 ※全部変更	9:00-9:50	キッズ&ジュニア(白)
	10:00-10:50	ジュニア(オレンジ-)
	11:00-12:00	ゼネラル&GY&GH
	12:15-13:15	ゼネラルプラス&GY&GH(大学相当)

※2021/6/21(月)～要請解除の間【コロナ対策特別スケジュール】ご案内

政府より緊急事態宣言・まん延防止措置等が発令されております。これに伴い東京都からは20時以降の街頭以外の消灯や外出制限等が要請されております。  
当支部ではこの方針に対応し、要請解除までの期間を対象として、クラス編成と時間短縮等によって20時までに全クラスを終了する「コロナ対策特別スケジュール」を実施します。  
コロナ関連では政府や自治体の要請に即応する必要から、更新情報のお知らせを当支部の公式Facebookにて行います。  
誠にご不便をお掛けしますが、各会員様への個別連絡はしておりませんので、公式Facebookにて情報の更新をご確認くださいようお願いいたします。  
ご質問等は、支部事務局 谷口あすか師範代までご連絡ください。

※現在、コロナ感染拡大予防対応の為、全クラス見学はできません。廊下などでもお待ちいただくことができませんので、送り迎えのみのご来場にご協力をお願いします。  
一部守られていない方がいらっしゃる。とのご意見が入っております。また、通行の妨げについても管理会社より注意がございましたので、ルールの厳守をお願いします。  
※現在、上記対応により、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。

## 週間稽古スケジュール 2021年4月～施行【クラス編成・時間改定】

■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:中高生(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	通常スケジュール 休止中	月	16:00-16:50	40"
	17:00-17:50			0"	
	18:00-18:50			選手:黄帯以上)&GH	
	19:00-20:00				
木	16:00-16:50			木	ブロック大会以上)
	17:00-17:50		組手40"		
	18:00-18:50		)		
	19:00-19:50		シェイプ"		
	20:00-21:00		シェイプ"		
土	21:10-21:40			土	型&シェイプ"
	14:40-15:40		(黒帯)		
	15:50-16:40				
	16:50-17:50	ジ帯)			
	18:00-18:50	)			
19:00-20:30					
■マルチレッスン			表:入門基礎)		
月1～2回	毎月調整		白クラスUP)		
■プライベートレッスン					
応相談			GH		
応相談			GY		

## ※2021年4月1日(木)施行

※現在、コロナ感染拡大予防対応の為、全クラス見学はできません。廊下などでもお待ちいただくことができませんので、送り迎えのみのご来場にご協力をお願いします。

※キッズ・ジュニア・GH・GYの稽古への参加は1日1クラスのみです。

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

※2 「GH」とはゼネラルホープ(中高生:支部ユース登録者)

※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 「GY&ジュニア選手(県大会～上級選手:黄帯以上)&GH」の「ジュニア」は原則小学生の県大会以上の選手&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。

※5 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。※入門から10回程度の稽古に参加をし基礎を習得をしていただき、ご参加ください。

※6 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。

尚、特例として小学6年生の茶帯で全国大会優勝・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登録が可能です。

※7 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。

※8 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。

※9 「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。

※10 「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。

※11 「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。

※12 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。