

原則見学はできません - 継続中 -

※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、スケジュールが急遽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)
- ・同居する方で体調不良(咳・痰・その他症状)がある場合、生徒本人が元気であっても、稽古参加はお控えください。
- ・感染症陽性、濃厚接触などが判明した場合は、稽古へ参加できません。指定療養期間が経過し、症状がない事を確認の上ご参加ください。

【品川道場】

【麻布十番道場】

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 元旦	2 年末年始	3 年末年始	4 年末年始	5 年末年始	6 年末年始	7 年末年始
8 本館行事	9 成人の日			12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ※年末年始休講：～2022/1/7(土)				

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 元旦	2 年末年始	3 年末年始	4 年末年始	5 年末年始	6 年末年始	7 年末年始
8 本館行事	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 ゼネラル休講	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ※年末年始休講：～2022/1/7(土)				

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3	4 休講 (2/11振替)
5	6	7	8	9	10	11 ※：練習試合 振替開講(2/4)
12	13	14	15	16	17	18
19 江戸川錬成	20	21	22	23 天皇誕生日 栃木錬成	24	25
26 本部 黒帯昇段審査会	27	28				

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3 ゼネラル休講	4 休講 (2/11振替)
5	6	7	8	9	10	11 ※：練習試合 振替開講(2/4)
12	13	14	15	16	17 ゼネラル休講	18
19 江戸川錬成	20	21	22 ゼネラル休講	23 天皇誕生日 栃木錬成	24	25
26 本部 黒帯昇段審査会	27	28				

◆3月

※日本代表候補強化合宿(候補選手) 3/10(金)～12(日)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3	4 大会前日 特別スケジュール
5 JFKOY 17大会	6	7	8	9 休講	10 日本代表 候補強化合宿	11 3/26振替 日本代表 候補強化合宿
12 日本代表 候補強化合宿	13	14	15	16	17	18
19 埼玉県大会	20 ※：香分の日 21	22	23	24	25	
26 振替開講(3/11)	27	28	29	30	31	

◆3月

※日本代表候補強化合宿(候補選手) 3/10(金)～12(日)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3 ゼネラル休講	4
5 JFKOY 17大会	6	7	8 ※19:00以降の お休み開講	9	10 日本代表 候補強化合宿	11 3/26振替 日本代表 候補強化合宿
12 日本代表 候補強化合宿	13	14	15	16	17	18
19 埼玉県大会	20 ※：香分の日 21	22	23	24	25	
26 振替開講(3/11)	27	28	29 休講	30	31 ゼネラル休講	

3月4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「基礎&型クラス」を開講(品川)

サポーター類は不要
※品川・麻布で同時刻で開講となります。
(麻布十番道場は通常スケジュールです。)

- ①キッズ(白) 8:30～9:10
- ②キッズ(オレンジ)・ジュニア(白-オレンジ) 9:20～10:00
- ③ジュニア(青-黄) 10:10～11:00
- ④ジュニア(緑-)・GH 11:10～12:00
- ⑤GY・ゼネラル 12:10～13:10

【レギュラースケジュール】※クラス編成2023/2～適用

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～茶)&GH (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	19:00～20:00	GY競技(登録者)&GH選手
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～茶) (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	19:00～19:50	GY&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&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&GH選手
土	14:40～15:40	ゼネラル&GY&GH
	15:50～16:40	キッズ
	16:45～17:30	ジュニア(白～オレンジ帯)
	17:40～18:25	ジュニア(青～茶) (+次期青クラスUP許可選手&全国選抜選手クラスUP)
	18:30～19:20	GH&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)& 小6候補選手
	19:30～21:00	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)

※2023年1月25日(水)施行

※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)

※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」とは同じく中学生の支部ユース以外で大会出場を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(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(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「ジュニア選手「ミット&組手40」」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 月曜日・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」へ参加して下さい。

※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、ゆとりとストレッチ・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 「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。ゆとりとストレッチ・基礎・型等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、通常稽古よりゆと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(tkyobayminat@gmail.com)までお問い合わせください。

■麻布十番道場 ※GY・ゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高生(支部ユース未登録者)

曜日	時間	クラス
火	15:30～16:10	キッズ
	16:20～17:00	ジュニア(白～オレンジ)
	17:10～17:50	ジュニア(青～)
	18:00～19:00	GY&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)&GH
	19:15～20:15	ゼネラル・GH
水	16:20～17:00	ジュニア選手(県大会以上)「ミット&組手40」
	17:15～18:45	GY競技(登録者)
	19:00～19:45	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (初級:白～黄帯)
	19:50～20:35	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (中級:緑～黒帯)
	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)
金	16:00～16:50	キッズ
	17:00～17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)
	18:00～19:00	ジュニア(青～茶)
	21:30～22:30	シニアゼネラルレイト ※月1～2回開講
土	8:30～9:10	キッズ(白)
	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)
	10:10～11:00	ジュニア(小1～2青、小3～6合同) (+小2オレンジ線ありクラスUP※初中級基礎卒業後)
	11:15～12:15	ゼネラル&GY&GH
	12:25～13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯相当以上)