

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】

◆4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 大会前日 特別スケジュール |
| 16 全四国 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 30兵庫県 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

4月15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)済

◆4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 ゼネラル休講 | 15 |
| 16 全四国 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 30兵庫県 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 ゼネラル休講 | 29 祝日 |

◆5月

※GW休講5/1～5/5

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------------|------------|-------|-------|-----------|----------------------|-------|
| | 1 GW休講 | 2 | 3 | 4 GW休講 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 JFKO20 大会休講 | 20 |
| 21 JFKOフルコン | 22 大会休講 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

◆5月

※GW休講5/1～5/5

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 GW休講5 振替開講(5/19) | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 5/5振替19 大会休講 | 20 JFKO20 大会休講 |
| 21 JFKOフルコン | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 ゼネラル休講 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

5月5日(金)※5/19分振替 特別編成スケジュール
GW休講中の為、特別スケジュールにて開講

①サポーター類は不要
※キッズのみ:親御様1名が一緒に参加し、一緒に覚えてください。

- ①キッズ&親御様「太極1・2&まわし蹴り」9:00-9:40
- ②ジュニア(白-オレンジ)9:50-10:40
- ③ジュニア(青-茶)&GH&GY(中1)10:50-11:50
- ④シニアゼネラル(レイト)12:00-13:00

◆6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 大会前日 特別スケジュール |
| 11 東京都 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 全中部 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 関東練成 大分県 | 26 | 27 | 28 | 29 休講 | 30 | |

6月10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開講(品川)

①キッズ白のみサポーター類は不要
(麻布十番道場は通常スケジュールです。)
※キッズ(幼年)白のみ:親御様1名が一緒に参加し、一緒に覚えてください。

- ①キッズ(白)&親御様「基本&太極1&まわし蹴り」10:00-10:40
- ②キッズ(オレンジ)・ジュニア(帯共通)「組手」10:45-11:25
- ③GH・GY・ゼネラル「撃砕大・小・十八等」自主トレ 11:30-11:50※ショート
GH・GY・ゼネラル「ミット・組手」11:50-12:30※ショート

◆6月

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 ゼネラル休講 | 10 |
| 11 東京都 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 全中部 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 ゼネラル休講 | 24 |
| 25 関東練成 大分県 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 休講 | |

【レギュラースケジュール】※クラス編成2023/4～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:中高大生(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&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)&GH (+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競技&ジュニア選手(選手権上級&黄帯以上)&GH選手 |
| | 20:00～21:00 | ゼネラル&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&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)&GH (+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 | GY競技(中1.2)&GH選手&ジュニア選手(選手権上級&黄帯以上) |
| 19:30～21:00 | GY競技(大高・中3) (+中2以上指定選手) | |

■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/1hr~受付) |
|-----|---|
| | |

※2023年4月1日(土)施行

※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階までお迎えください。

※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)。「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」とは同じく中高大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(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ため、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クラス」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(tokyobayminato@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:中高大生(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～茶) |
| | 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 |
| | 19:15～20:15 | ゼネラル・GH |
| 20:30～21:30 | ゼネラル帯研(黒帯シニアアドバンス) | |
| 水 | 16:20～17:00 | GY競技(中1.2)&ジュニア選手(選手権上級) |
| | 17:15～18:45 | GY競技 |
| | 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)&GH&GY競技(中1) |
| | 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) |
| | 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) |