

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)

4月より:年長さんから新1年生となる皆さんは「ジュニア」の該当する帯(白・オレンジ)へ参加

【品川道場】

【麻布十番道場】

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
17	18	19	20 祝日 シニア稽古会	21 ゼネラル休講	22	23
24/31 31:栃木練成	25	26	27	28	29	30

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
17	18	19 ゼネラル2コマ 休講	20 祝日 シニア稽古会	21	22	23
24/31 31:栃木練成	25	26	27	28	29 ゼネラル休講	30

◆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	16	17	18	19 国内出張 (4/20-22)	20 特別編成稽古
21 全四国	22	23	24	25	26	27
28	29 祝日	30				

◆4月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5 ゼネラル休講	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 国内出張 (4/20-22)	19 ゼネラル休講	20 ゼネラル休講
21 全四国	22	23 休講	24	25	26	27
28	29 祝日	30 帯昇のみ休講				

4月20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)

①②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。)
※①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&オレンジ10級)&親御様「型:太極1-3」「基本ステップ」10:30-11:20
- ②キッズ(9級)・ジュニア(合同)「帯に合わせた型」「基本ステップ」11:30-12:30
- ③GH選手・GY・ゼネラル「型・フィジカル・ミット・組手」12:45-13:45

◆5月 GW休講(5/1(水)~5/7(火))

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 加ダ 出張 (5/1-8)	2 GW休講	3	4 GW休講
5 埼玉県	6 GW休講	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
※25日振替	19	20	21	22	23	24
						※19日振替 25 休講 JFKO加ダ全日本 大阪
26 JFKO加ダ全日本 大阪	27	28	29	30	31	

◆5月 GW休講(5/1(水)~5/7(火))

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 GW休講 (加ダ 出張1-8)	2	3 GW休講	4 GW休講
5 埼玉県	6 GW休講	7	8 J選手・GY 休講	9	10	11
12	13	14	15	16	17 ゼネラル休講	18
※25日振替	19	20	21	22	23	24
	品川にて合同				大会前日休講	※19日振替 25 休講 JFKO加ダ全日本 大阪
26 JFKO加ダ全日本 大阪	27	28	29	30	31	

5/19(日)特別編成スケジュール※25日(土)の振替開講 特別スケジュールで合同開講(品川)

※麻布十番での開講はありません。品川にて合同開講となります

- ①キッズ(白&オレンジ10級)・ジュニア(白)&親御様「型:太極1-3」10:00-10:45
- ②キッズ(9級)・ジュニア(オレンジ)「平安1-3」10:55-11:40
- ③ジュニア(青以上)・GH「帯にあわせた型」11:45-12:15&「組手」12:15-12:35
- ④GH選手・GY・ゼネラル「フィジカル・ミット・組手」13:00-14:00

◆6月

◆6月

6月スケジュールは確定次第更新

【レギュラースケジュール】

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中高大学生(支部ユース未登録者)			■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	15:30～16:10	キッズ
	17:00～17:50	ジュニア(白～青:組手なし)		16:20～17:00	ジュニア(白～オレンジ)
	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)		17:10～17:50	ジュニア(青～茶)
	19:00～20:00	GY競技&GH選手		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
木	16:00～16:50	キッズ	19:15～20:15	ゼネラル・GH	
	17:00～17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)	20:30～21:30	ゼネラル帯研(黒帯シニアアドバンス)	
	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)	水	16:20～17:00	GY競技(中1.2)&ジュニア選手(選手権上級)
	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		17:15～18:45	GY競技
	20:00～21:00	ゼネラル&GH		19:00～19:45	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (初中级:白～黄帯)
	21:10～21:40	ゼネラルプラス30&GH選手		19:50～20:35	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (中上級:緑～黒帯)
土	14:40～15:40	ゼネラル&GH	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)	
	15:50～16:40	キッズ	金	16:00～16:50	キッズ
	16:45～17:30	ジュニア(白～オレンジ帯)		17:00～17:50	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)		18:00～19:00	ジュニア(青～茶)&GH&GY競技(中1)
	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)		21:30～22:30	シニアゼネラルレイト ※月1～2回開講
	19:30～21:00	GY競技(大高・中3) (+中2以上指定選手)	土	8:30～9:10	キッズ(白)
■マルチレッスン		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)	
月1～2回	毎月調整	10:10～11:00		ジュニア(小1.2青、小3-6合同)	
■プライベートレッスン		11:15～12:15		ゼネラル&GY&GH	
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)	12:25～13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯相当以上)	

※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階でお迎えます。

※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)。「送り迎えも不可」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」とは同じく中高大学生の支部ユース以外で大会出場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ため、原則小学生の青帯(緑・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、初心者は基本動作(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・型等へ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」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。