

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 (中国出張: 師範、グアム出張: 師範代)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	20時以降のみ クラス開講 3 16時-20時休講 キッズからGY休講	4	5
			(中国出張4/3-5 予定)	(グアム出張4/4- 7)		休講
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
※強化稽古会 ※G&GY&J選抜						
20	21	22	23	24	25	26
全四国						
27	28	29	30			
		祝日				

◆4月 (中国出張: 師範、グアム出張: 師範代)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4	5
			J選手・GY 選抜稽古 ※ゼネラルは遠征	(中国出張4/3-5 予定) (グアム出張4/4- 7)	出張休講	出張休講
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
※強化稽古会 ※G&GY&J選抜			J選手休講(前週時 間帯振替) ・GY18:00-		ゼネラル休講	
20	21	22	23	24	25	26
全四国						
27	28	29	30			
		祝日	休講			

◆5月 GW休講(5/1木-7水) ・5/31(土)、6/1(日) JFKOフルコン

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				GW1 振替開講(5/8) 変更スケジュール	2	3
				休講(5/1振替)		GW休講
4	5	6	7	8	9	10
	GW休講	埼玉県				
11	12	13	14	15	16	17
					ゼネラル休講	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
全中部				ゼネラル休講	大会前休講	休講 全世界フルコン 国際ジュニア大会

◆5月 GW休講(5/1木-7水) ・5/31(土)、6/1(日) JFKOフルコン

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
					GW休講	GW休講
4	5	6	7	8	9	10
		GW休講 埼玉県	GW休講			
11	12	13	14	15	16	17
					ゼネラル休講	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
全中部					大会前休講	休講 全世界フルコン 国際ジュニア大会

**5月1日(GW木)特別編成/
振替開講(5/8分振替)**
【品川】
**※①のみ:親御様1名が一緒に
参加しミット持ちをお願いします。**

①キッズ&親御様「30分ミット」8:30-9:00
②ジュニア合同「組手」
9:05-9:45
※J選手権は10:00まで

③GH・GY・ゼネラル「ミット・組手」10:10-11:00
※男性の茶帯・黒帯は9:45までに着替えてくだ
さい。J選手権のミット持ち協力

◆6月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
6月スケジュールは確定次第更新						

◆6月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
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)・GH(中1白レゾ)
	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" (初級: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	Karatay ママ/ゆるカラ ※参加登録制		10:10～11:00	ジュニア(小1.2帯、小3-6合同)
■プライベートレッスン		プライベート 基本・移動・型・技術 ※個別申込(別途費用/1h～受付)		11:15～12:15	ゼネラル&GY&GH
※2023年4月1日(土)施行			12:25～13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯相当以上)	

※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。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回をペ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 「Karatay 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。
※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。
※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(tokiyobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。