

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	4	5
			(中国出張4/3-5 予定)	16時-20時休講 キッズのみ5GY休講	(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
全空欄						
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 選抜稽古時 ※ゼネラルは通常	(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 間差損替) ・GYは通常		ゼネラル休講	
20	21	22	23	24	25	26
全空欄						
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
				1	2	3
				GW休講		GW休講
4	5	6	7	8	9	10
5/8(木) 振替	GW休講	埼玉県		休講(5/4振替)		
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 国際シニア大会

◆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 国際シニア大会

**5月4日(GW日)特別編成/
振替開講(5/8分振替)**
【品川】
※①のみ:親御様1名が一纏に
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」
9:10-10:00
③GH・GY・ゼネラル「ミット・組手」10:15-11:15

◆6月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
全世界フルコン	大会後休講					
8	9	10	11	12	13	14
新潟県						
15	16	17	18	19	20	21
					※GYのみショート (-20:30)	
22	23	24	25	26	27	28
東京都 大会						特別編成 スケジュール
29	30					

◆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	11	12	13	14
					ゼネラル休講	
15	16	17	18	19	20	21
			J選手&GY調整中			ゼネラル休講
22	23	24	25	26	27	28
東京都 大会			J選手&GY調整中		ゼネラル休講	
29	30					

6月28日(土)特別編成スケジュール
【品川】
※①のみ:親御様1名が一纏に
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」
9:10-9:50
+東京都大会エントリー者 ~10:05
③GH・GY・ゼネラル「ミット・組手」10:15-11:15

【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が35歳コース(支部ユース登録者)、GH中高大生(支部ユース未登録者)

Table with columns: 曜日, 時間, クラス. Rows for 月, 木, 土 days with various class times and descriptions.

■マルチレッスン

Table with columns: 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

Table with columns: 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クラスのみのです。

※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(緑帯)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、初心者や基本動作(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」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、ゆっくりとストレッチ・基礎等時間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・基礎等へ時間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。

■麻布十番道場 ※GYが35歳コース(支部ユース登録者)、GH中高大生(支部ユース未登録者)

Table with columns: 曜日, 時間, クラス. Rows for 火, 水, 金, 土 days with various class times and descriptions.