

※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)

【麻布十番道場】

◆10月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 休講	2	3	4
5 全四国	6	7	8	9	10 ゼネラル休講	11 ※GY (ハート2030)
12 群馬・兵庫	13 祝日	14	15 J選手・GY休講 (J・前橋県杯)	16	17 全日本大会前休講	18 全日本大会休講
19 全日本大会	20	21	22	23	24	25 全関東 編成スケジュール
26	27	28	29	30	31 ゼネラル休講	

**10/25(土)特別編成/
【麻布】**
**※①のみ：親御様1名が一緒に
参加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「40分組手」
9:10-9:50

※ゼネラルは品川へご参加くだ
さい

◆11月

11・12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ゼネラルユース(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(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)

■マルテレッスン

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 「GY(中1.2)&ジュニア選手(選手権上級)」は非常に難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と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(tokuybayminato@gmail.com)までお問い合わせください。

■麻布十番道場 ※GYゼネラルユース(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)・GH(中1白レゾ)
	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” (初中級:白～黄帯)
	19:50～20:35	ゼネラル&GH “型&シェイプ” (中上級: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)