

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】

◆12月 年末年始休講 (12/22-2026/1/5月)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
14	15	16	17	18	19	20
				ゼネラル休講		
21	22	23	24	25	26	27
XmasPT	年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講	
28	29	30	31			
年末年始休講						

【麻布十番道場】

◆12月 年末年始休講 (12/22-2026/1/5月)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
14	15	16	17	18	19	20
				ゼネラル休講		
21	22	23	24	25	26	27
XmasPT	年末年始休講		年末年始休講		年末年始休講	
28	29	30	31			
年末年始休講		年末年始休講				

◆1月 ※年末年始休講 (~2026/1/5月)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
				元旦		年末年始休講
4	5	6	7	8	9	10
年末年始休講						
11	12	13	14	15	16	17
組織講開き @増上寺	祝日 練馬牌成					
18	19	20	21	22	23	24
				インドネシア出張 (23-26)	編成スケジュール	
25	26	27	28	29	30	31

1/24(土)特別編成/
【品川】

※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キッズ合同「30分ミット」
11:00-11:30
- ②ジュニア合同「組手」
11:45-12:30
※競技選手～12:45迄
- ③ゼネラル・GH
13:00-14:00

◆1月 ※年末年始休講 (~2026/1/5月)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2
					元旦	年末年始休講
4	5	6	7	8	9	10
年末年始休講						
11	12	13	14	15	16	17
組織講開き @増上寺	祝日 練馬牌成					
18	19	20	21	22	23	24
				J選手・GY休講 ゼネラルのみ開講	インドネシア出張 (23-26)	編成スケジュール
25	26	27	28	29	30	31

1/24(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「組手」
9:10-10:00
- ③ゼネラル・GH
10:15-11:15
- ④ゼネラル
11:25-12:25

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat

2月・3月スケジュール
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セミナークラス(支部3コース登録者)、GH中高生(支部コース未登録者)

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1h~受付)
-----	---------------------------------------

※2026年1月1日(木) 施行

■麻布十番道場 ※GYセミナークラス(支部コース登録者)、GH中高生(支部コース未登録者)

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白れんげ）
	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（黒帯シニア全国選手）
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	全日本フルコン競技（指定選手）
	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)
	21:30~22:30	シニアゼネラルレイド ※月1～2回開催
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ド ※月1～2回開催
	22:30~23:30	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)
	23:30~24:30	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)
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）
	11:10~12:15	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）
	13:30~14:30	ゼネラルアドバンス & 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」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)、「やり迎えも不可」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」はゼネラルホール(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）でも全県東進手・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）以下と幼児は参加不可です。

※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レベルクラス（サポート不要）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（上級のみ）登録が可能です。

※8 「シニアゼネラル」とは原則30歳以上の大入となります。※審研など指定がある場合は、その基礎が加わります。※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30J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ドクラス」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」はメンバーデン登録制で、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」はメンバーデン登録制で、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。申込一部事務局 谷口先生(tokoyabayaminato@gmail.com)までお問い合わせください。