

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)

【品川道場】

【麻布十番道場】

◆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 元旦 | 2 年末年始休講 | 3 |
| 4 年末年始休講 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 組織物開き 08:00-09:00 | 12 祝日 錬成 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 インドネシア出張 (23-26) | 24 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:観御様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

◆2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 祝日 錬成 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 江戸川錬成 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 GYI-2030 | 28 |

◆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 年末年始休講 | 2 | 3 |
| 4 年末年始休講 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 組織物開き 08:00-09:00 | 12 祝日 錬成 | 13 | 14 J選手・GY休講 ゼネラルのみ開講 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 J選手 (部活動振替 16:00-17:10) | 22 インドネシア出張 (23-26) | 23 ゼネラル休講 | 24 編成スケジュール |
| 25 | 26 | 27 | 28 J選手 (部活動振替 16:00-17:10) | 29 | 30 | 31 ゼネラル休講 |

1/24(土)特別編成/

【麻布】
※①のみ:観御様1名が一緒に
参加ミット持ちをお願いします。

- ①キッズ & 観御様「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ゼネブラ
11:25-12:25

◆2月

◆2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 祝日 錬成 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 江戸川錬成 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 ゼネラル休講 | 28 |

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

■島川港南口道場 ※GYセラピース(支部3コース登録者)、GH中高生(支部3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 | Karate 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セラピース(支部3コース登録者)、GH中高生(支部3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白れい） |
| | 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 |
| 水 | 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） |
| | 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） |
| 金 | 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) |
| | 16:00~16:50 | キッズ |
| 土 | 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 |
| | 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） |

※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)、「ゆり迎えも不可」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）でも全県東進選手・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（高学年）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」は支部ユースコー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歳以上の大人口になります。※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J」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ド」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 「Karate ママ」はメンバーダー登録制で、ゆくつりとストレッチ・基礎等時間をかけて体を動かしていくフレッシュな女性だけの月2回開催クラスです。

※12 「ゆるカラ」はメンバーダー登録制で、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。ゆくつりとストレッチ・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」はサポート会員向けの参加許可制で、通常稽古よりゆくつ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(tokyobayaminato@gmail.com)までお問い合わせください。