

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	3 年末年始休講
4	5 年末年始休講	6	7	8	9	10
11 組織練習 @増上寺	12 祝日 練馬練習	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 インドネシア出張 (23-25)	23	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: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 元旦	2 年末年始休講	3 年末年始休講
4	5 年末年始休講	6	7	8	9	10
11 組織練習 @増上寺	12 祝日 練馬練習	13	14 J選手・GY休講 ゼネラルのみ休講	15	16	17
18	19	20	21 J選手（府県選抜 16:00-17:10）	22 インドネシア出張 (23-25)	23 ゼネラル休講	24 編成スケジュール
25	26	27	28	29	30 ゼネラル休講	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ゼネブラ
11:25-12:25

◆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 栃木練習	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 江戸川練習	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28 GY(-20:30)

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4 J選手・GY休講 ゼネラルのみ休講	5	6	7
8	9	10	11 祝日 栃木練習	12	13 ゼネラル休講	14
15	16	17	18 J選手（4日振替 16:00-17:10）	19	20	21
22 江戸川練習	23 天皇誕生日	24	25	26	27 ゼネラル休講	28

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 本部分事	2	3	4	5	6	7 編成スケジュール
8 JFKO青少年 大会休講	9	10	11	12	13	14 ※GY(-20:30)
15 京都府	16	17	18	19	20 祝日 編成スケジュール (21日分振替)	21 休講 (20日振替)
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 本部分事	2	3	4 ※J選手編成 ※GY休講 ゼネラル通常開講	5	6	7
8 JFKO青少年	9	10	11	12	13 ゼネラル休講	14
15 京都府	16	17	18 J選手（4日振替 16:00-17:10）	19	20 祝日 編成スケジュール (21日分振替)	21 休講 (20日振替)
22	23	24 休講	25	26	27	28
29	30	31				

**3/7(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」
9:00-9:30

②ジュニア合同「組手」
9:45-10:30
※競技選手～10:45迄

③ゼネラル・GH・GY
11:00-12:00

**3/20(祝金)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・GY
13:00-14:00

**3/20(祝金)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

※ゼネブラ休講

【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:相手なし)
	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)
木	19:00～20:00	GY競技&GH選手
	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
土	21:10～21:40	ゼネラルプラス30&GH選手
	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)	

■マルチレッシン

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/1hr受付)
-----	--

※2026年3月1日(日) 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)でも全国東選手権・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。※帯研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。詳細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・ゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高大生(支部ユース未登録者)

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)
	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」 (物中級: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
金	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)