

9月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

6 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	7	8 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	9 小1-大人初心者向け J-FIT 17:30~18:30 打撃強化 J-STRIKE 18:45~20:15 小4-高3 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	10 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	11 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	12 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
13 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	14 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔	15 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	16	17 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	18 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	19 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
20 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	21	22 祝日休館 菊野克紀 主催in東京 敬天愛人練武大会 岩井出場	23 小1-大人初心者向け J-FIT 17:30~18:30 打撃強化 J-STRIKE 18:45~20:15 小4-高3 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	24 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	25 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	26 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
27 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	28 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔	29 稽古休み	30			

10月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

	■TF(トライフォース)柔術クラスの予定は多少変更が明日かもしれません。変更がある場合は、事前にお知らせします。				1 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15 [合宿&試合バッチ]	2 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	3 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
4 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30 RF東京国際大会	5	6 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	7	8 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	9 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	10 16:00集合 道場合宿2026 超絶たのしい先輩35名	
11 16:30終了予定 道場合宿2026 合宿の最後に15:00から昇級審査会(練習試合) ※昇級・試合のみの参加も可能	12	13 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	14 小1-大人初心者向け J-FIT 17:30~18:30 打撃強化 J-STRIKE 18:45~20:15 小4-高3 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	15 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	16 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	17 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15	
18 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	19 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔	20 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	21	22 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	23 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	24 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15	
25 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	26	27 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	28 小1-大人初心者向け J-FIT 17:30~18:30 打撃強化 J-STRIKE 18:45~20:15 小4-高3 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	29 稽古休み	30 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	31 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15	

10/10(土)-11(日)の道場合宿の詳細は次のページにあります

お知らせが遅くなってしまいましたが、昨年大好評すぎた第一回! 更にパワーアップしてお届け! めちゃくちゃオススメです!

11月

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	2 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔	3 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	4 J-FIT & STRIKEの予定は未定追って発表	5 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	6 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	7 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
8 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	9	10 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	11	12 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	13 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	14 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
15 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	16 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔	17 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	18	19 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	20 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	21 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
22 ワークショップ 山崎智世WS① RF中国地区大会 in広島	23 ワークショップ 山崎智世WS② 東京空手道WSは今後は要開催 次回2月に東京空手道WS予定、乞うご期待!	24 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	25	26 少年 18:00~19:15 一般 19:45~21:15 一般自主練 稽古後 ~22:15	27 TF柔術少年 19:30~20:20 TF柔術一般 20:30~21:30 自主練 ~22:00	28 少年一般MIX 10:00~11:15 女子 稽古後 ~12:20 自主練 稽古後 ~12:20 16:00-22:00 美原教室MIX 15:00~16:30 自主練 稽古後 ~17:15
29 TF柔術少年 10:00~10:50 TF柔術一般 11:00~12:00 自主練 ~12:30	30 小3-中3稽古20回以上 18:00~19:30 少年組技強化 早めに入館し各自でしっかり準備運動する 中1以上大人 一般柔					

■TF(トライフォース)柔術クラスの予定は多少変更が明日かもしれません。変更がある場合は、事前にお知らせします。

※11/30は開催検討中

10/10(土)16:00～10/11(日)16:30

道場合宿×昇級審査会(練習試合)開催!

超好評だった道場合宿!!おまたせしましたっ!!

- ▶定員先着35名
- ▶合宿の最後に昇級審査会を兼ねた練習試合を行います。
- ▶合宿参加者は練習試合無料、練習試合終了までが合宿となります。
- ▶合宿参加者は昇級審査料1700円割引!!
- ▶白帯入会したばかりでもできる内容で練習試合を行います。
- ▶合宿は2日目朝からの参加もOK(参加費は同じ)
- ▶初日宿泊せず帰宅して翌早朝また参加もOK。
- ▶合宿に参加せずに2日目15:00からの練習試合(昇級審査会)のみの参加OK。
- ▶練習試合には少しだけ他団体も軽めにお誘い中。

【合宿】

<対象>

未就学～小2は保護者の同伴必須。(小3以上は親同伴は任意で可能)

※ただし紫帯以上の子は小2以下であっても、道場に慣れているので日中のみ同伴無しOK。

<参加前に>

1日目は、各自で家庭で入浴を済ませて道場に集合。

(近くに銭湯がないため)

※夜のイベントは汗だくにならないような静的な稽古とお楽しみ企画を予定していますが汗ふきシートなどがあると便利。

<就寝>

男子は先生たちと一緒に道場で雑魚寝。

女子はカーテンを区切って、雑魚寝だが着替え用のテントもあります。

各自持参した就寝セットを使用。(敷布団や掛布団はありません道場床に雑魚寝。)

<食事>

1日目の夕食は、お楽しみのたこ焼きパーティー。

2日目の朝食はパン屋さんのパン。

2日目の昼食はお弁当。

<持ち物>

■必須の物

タオル・就寝セット(パジャマ・タオルケットや寝袋など、枕も持参自由)

初日の飲み物(500ml以上)

2日目の着替え(運動しやすい服装+道着・防具)

※2日目はお茶か水どちらか、ペットボトルを配布。

※1日目2日目ともに、ウォータージャグ(スポーツドリンク)を用意します。

■任意のもの

汗ふきシート・スマホ・体温調節用の上衣

※楽しいのでゲーム機は持ってこないでね。

【練習試合】

合宿の最後に昇級審査会を兼ねた練習試合を行います。

合宿参加者は無料。練習試合終了までが合宿となります。

他団体にもざっと声かけるので、参戦する場合があります。

一人あたり、2～3試合を予定。(1試合:1分30秒～2分30秒)

※絞め関節ありかなしかで希望ルールをエントリー。

■合宿参加せず、練習試合のみ参加する場合は ¥1,500

【費用】

■合宿×練習試合コミコミ=¥7,000(食事付)

家族割2人目以降=¥6,000(¥1,000割引)

※練習試合と3食付いてこの価格は!!!

☐合宿参加する人は昇級審査受験料=¥6,000(¥1,700割引)

☐合宿参加しない人は昇級審査受験料=¥7,700

☐合宿参加しない人は練習試合参加費=¥1,500

<参加費組み合わせ例>

パターン①

合宿から参加して昇級審査も受験

→¥7,000+¥6,000=¥13,000

パターン②

合宿から参加して練習試合に参加

→¥7,000のみ

パターン③

合宿参加せず昇級審査のみ受験

→¥7,700

パターン ④

合宿参加せず練習試合のみ参加

→¥1,500

【べ切】

合宿と練習試合は

10/1迄に申込&納金

昇級審査料は条件達成してから

10/4迄

スケジュールは昨年を参考に

↓

1日目:10/10(土)

16:00	合宿説明・司会紹介・チーム発表 自己紹介・リーダー決め・チーム名決め	
16:30	基礎鍛錬・バランス体幹 (汗をかきにくい静的なものを中心に)	
17:00	休憩	
17:15	柔空会理解度テスト&答え合わせ	
17:30	グループワーク	夕食準備 ※スタッフ2名 たこ焼き屋へ 台車持って行く
18:15	休憩・片付け	
18:30	夕食 (たこ焼きパーティー) ※深井蛸焼の店主が 焼きに来てくれます クイズ・ゲーム・ダンス? (おたのしみ)	
	20:15	夕食片付け
20:45	就寝準備	※就寝準備が早かったら 大画面でゲームします(^^)
21:30	ストレッチ後半消灯 (遊び禁止・小声で会話OK)	
22:00	完全消灯	

2日目:10/11(日)

	起床	7:00
	朝食 (パン)	7:30
	休憩	8:00
	チーム対抗周辺清掃 班分け・説明 ※清掃時間20-30分	8:15
	清掃結果発表	
	休憩 ※道着に着替える	9:05
	打撃技 A 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	9:15
	打撃技 B 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	
	休憩	9:55
	おたのしみの〇〇セミナー ※講師はヒミツ	10:05
	休憩	10:40
	投げ技 A 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	10:50
	投げ技 B 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	
	休憩・昼食準備	11:30
	昼食 (弁当)	11:45
	休憩・自由時間 ※お昼寝OK	12:15
		12:50
	寝技 A 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	13:00
	寝技 B 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇担当	
	休憩	13:40
	合宿の感想・記念撮影 オリエンテーション	13:50
	当日 体力審査	14:30
	休憩 自由時間	
	試合参加 受付	
	練習試合&昇級審査会	15:00
	気軽な練習試合です。 他の団体さんも多少参加 あるかもしれません。	15:30
		16:00
	最後に覆面エンターテイメント予定	
	記念撮影・解散	16:30

どこかで外部講師も検討中★