

1月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
11	12	13 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	14 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	15 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	16	17 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
18	19 以前の年間予定と変更 19(月)に予定していた強化クラス26(月)に変更	20 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	21 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	22 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	23	24 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
25 規定チェック&必須項目講習会	26 小3-中3稽古20回以上 少年強化 18:00-19:30 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	27 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	28	29 第5休館	30	31 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ

1/25規定チェック&必須項目講習会開催(少年一般合同)

1枠受講 ¥500

85分 13:30-14:55 橙紫の規定チェック

1/22
〆切参加対象:全帯OK
なるべく全ての項目をチェックします。

85分 15:00-16:25 青の規定チェック(膝つき前回受身以外)

参加対象:全帯OK 全てのチェックはできないので、参加者のニーズに合わせて優先順位を決めて行います。
膝つき前回受身は次の時間帯でイチから教えます。

55分 16:30-17:25 黄の必須講習&チェック(青の膝つき&立ち前回受身)

←オススメ
すごく大切参加対象:現在、紫~茶(白・橙はNG)
青帯の膝つき前回受身から丁寧に教えます。
膝つきができた人は立ち姿勢→助走つけて前回受身をする。

85分 17:30-18:55 黄の規定チェック(立ち前回受身以外)

参加対象:現在、紫~茶(白・橙はNG) 前回受身以外のチェックを行います。 全てのチェックはできないので、参加者のニーズに合わせて優先順位を決めて行います。

55分 19:00-20:00 緑茶の必須講習&チェック(参加者に合わせて抜粋)

参加対象:現在、青~茶(白・橙・紫はNG)
たくさんの講習&チェックはできないので、参加者のニーズに合わせて優先順位を決めて行います。

↑全項目はこなせない可能性がありますが、参加者の合格してない項目をメインにします。3名以上希望者がいない枠は非開催とします。

2月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 *強化・柔クラスありません	3 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	4	5 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	6	7 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
8	9 以前の年間予定と変更 9(月)に予定していた強化クラス26(月)に変更	10 小3-中3稽古20回以上 少年強化 18:00-19:30 早めに入館し各自でしっかり準備運動する	11 一般自主練 青古後 ~22:15	12 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	13	14 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
15 柔空会主催(初芝体育館) シールド面交流大会 兼昇級審査組手 11:00審査受験者用に開場・受付 11:30~11:50体力審査 ※体力審査後ロビーで昼食OK 12:10交流大会参加者用開場・受付 12:50開会→14:50閉会 15:00~16:30交流稽古会・技術講習会	16 *強化・柔クラスありません	17 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	18	19 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	20	21 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
22 山寄智世先生 ワークショップ① 12:30-19:30「呼吸と背骨」12名 対象:中学生以上	23 山寄智世先生 ワークショップ② ①10:20-12:20「心身即水」6名 ②13:20-15:50「足部運動」12名 ③16:10-18:40「輪足」12名 対象:中学生以上	24 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	25	26 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	27	28 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ

山寄先生の講習は柔空会で2回目! 前回も他府県からの参加者が多くとても人気があります。詳細は下記。

3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 小3-中3稽古20回以上 少年強化 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	3 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	4	5 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	6	7 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
8	9	10 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	11	12 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	13	14 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
15	16 小3-中3稽古20回以上 少年強化 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	17 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	18	19 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	20	21 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
22	23	24 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	25	26 少年 18:00-19:15 一般 19:45-21:15 一般自主練 青古後 ~22:15	27	28 少年一般 MIX 10:00-11:15 女子 青古後 ~12:20 自主練 青古後 ~12:20 美原教室 MIX 15:00-16:30 自主練 青古後 ~17:15 16:00-22:00 フリトレ
29	30	31 第5休館				

関西6団体
他団体も参加が多い

第5休館

今回の昇級審査・交流試合までの流れ

<p>①13:30-14:55 橙紫の規定チェック ②15:00-16:25 青の規定チェック (膝つき前回受身以外) ③16:30-17:25 黄の必須講習&チェック (青の膝つき&立ち前回受身) これだけでも受講を推奨★ ④17:30-18:55 黄の規定チェック (立ち前回受身以外) ⑤19:00-20:00 緑茶の必須講習&チェック (参加者に合わせて抜粋)</p> <p>11:00 ↓体力審査受験者用開場 ↓受付 審査受験しない方でも 11:30 ↓体力審査(当日希望者) 11:50 ※ロビーで昼食OK 柔道場内 12:10 ↓交流大会参加者用開場 ↓受付&計量 試合参加のみの方 12:50 ↓交流大会開会 14:50 閉会 15:00 ↓交流稽古会・技術講習会 16:30 掃除・解散</p>	1/18	19	20	21	22 チェック会 〆切	23	24
	25 チェック会 必須項目講習会 in本部道場	26	27	28	29	30	31 審査超早割 〆切¥7200
	2/1	2	3	4	5 審査早割 〆切¥7500	6	7
	8	9	10 審査最終 〆切¥7700	11	12	13	14 “おいしい” 最終規定クリア 〆切
	15 昇級審査 交流大会 in初芝体育館 11:30体力審査 (当日希望者のみ) 12:50交流大会	16	17	18	19	20	21

※この日までに規定条件クリアすれば超早割OK

※この日までに規定条件クリアすれば早割OK

※この日までに規定条件クリアすれば受験OK

※“おいしい”がある場合のみ2/10迄に一旦申込し、前日まで猶予期間を設けます。
※万が一クリアできない場合は試合参加費以外を返金

諸事情により今回の審査会に限り
体力審査は事前の動画審査と
当日審査のどちらかを選択できます。

※昇級審査を受験したいが2/10時点で規定チェックが“おいしい”であとちょっとでクリアできそうな場合にのみ、2/14まで猶予期間を設けますが、一旦、2/10までに試合申込と審査申込＆納金を済ませてください。

2/14までに動画で合格がもらえたなら受験可能となります。

未達成の場合は試合参加費¥1500を差し引いて返金いたします。

更に詳しい流れなどは公式LINEから
お送りしている昇級審査申込専用ページを
御覧ください。
初めての方は昇級する方法や柔空会の
昇級システムについてもご確認ください。

2月22,23日(日,月)

大阪ワークショップ

開催!



お申し込みは
QRコードから



大阪ワークショップ概要 DAY1 大阪ワークショップ概要 DAY2

日時：2月22日(日) 12:30~19:30

テーマ：呼吸と背骨

呼吸を整えるだけで身体の質は劇的に向上します

呼吸による身体機能の最適化から始まり
背骨が持つ強大な力とそのしなやかさを
段階的に引き出していく

まず呼吸と背骨、肋骨の基本的な運動を学びます。
次に2面運動でさらに背骨の力強さを出します。
最後は背骨の回旋とテンション（張力）を使って
体幹から強力な力を発生させる原理とトレーニングを実践。

格闘技や武道の経験者はもちろん、
初心者や他のスポーツをされている方もそれぞれのレベルで
新たな身体の使い方を発見できる内容です。
技術の土台となる身体の中心軸を整えることで
あなたの動きは根本から変わります。

金額：23,000円(税込) 対象：中学生以上。武道、格闘技経験者
初心者、他のスポーツの方大歓迎
定員：12名 会場：大阪府堺市中区深井沢町3283 4F

日 に ち 2月23日(月・祝)

【1部 10:20~12:20】心身即水

大阪初の少人数ワークショップです。
しなやかさの中にある強さ、ゆるやかさの中にある鋭さを目指します。
様々なワークの中で心身ともに力み感なく流れるように動いていきましょう！
少人数だからこそできるより濃いワークショップにします。

【2部 13:20~15:50】足部運動

立位における土台であり、唯一の地面との接地点である「足部」
そんな足部、足趾がしっかりと動き、身体全体と繋がると
地に根を張ったような安定感、力強さが手に入ります
足部から変える身体の変化を実感してください！

【3部 16:10~18:40】軸足について

蹴りや突き、スポーツにおいて主たる動きの一つ背骨
この動きがスムーズになるだけで動きの質も上がります。
床での種目から立位、ペアワークまで幅広く動きます。
背骨の動きを良くして、動きの質を上げましょう！

金額：1部のみ 11,000円(税込)
2,3部のみ 10,000円(税込)
2&3部 18,000円(税込)
会場：大阪府堺市中区深井沢町3283 4F

対象：中学生以上
初心者でもOK！
定員：1部のみ 6名
2,3部 12名