

◆土曜(通常稽古)◆

2020年2月

	1部		2部		3部	
	全体(ジュニア,一般) 18:15~19:20		組手(希望者) 19:25~19:45		(一般・紫茶黒帯, Jr.強化部) 19:50~中締20:10~20:30 締	
2月1日(土) 中目黒スクエアB1	1	(全体) 体操	スポーツ組手		基本	
	2	(全体) 平安二段			(形習得) 燕飛①	
	3	(全体) 平安三段			(形復習) 鉄騎初段	
	4	(ク別) 審査移動基本			約束組手	
	5	(全体) 約束組手				
	6					
2月8日(土) 中目黒スクエアB1	1	(全体) 体操	スポーツ組手		基本	
	2	(形別) ①平安初段,二段			(形習得) 燕飛②	
	3	②平安三段,四段			(形復習) 慈恩	
	4	③平安五段,慈恩			約束組手	
	5	(全体) ボールを使った稽古等				
	6	(全体) 約束組手				
2月15日(土) 中目黒スクエアB1	1	(全体) 体操	スポーツ組手		基本	
	2	(形別) ①平安初段,二段			(形習得) 燕飛③	
	3	②平安三段,四段			(形復習) 観空大	
	4	③平安五段,慈恩			スポーツ組手	
	5	(ク別) 審査移動基本				
	6	(全体) 約束組手				
2月22日(土) 中目黒スクエアB1 熊谷	1	体操	スポーツ組手練習試合(斉藤)		基本	
	2		もしくは		(形習得) 観空小①	
	3	基本動作(内受,下段払)	スポーツ組手基本技(熊谷)		全空松審査直前稽古	
	4					
	5	平安二段(熊谷)				
	6					
2月29日(土) 中目黒スクエアB1 玉井	1	体操	スポーツ組手練習試合(玉井)		基本	
	2				(形習得) 観空小②	
	3	基本動作(突き)と約束組手(玉井)			全空松審査直前稽古	
	4					
	5	平安形(玉井)				
	6	クラス別: 審査移動基本				

2020年3月

3月7日(土) 中目黒スクエアB1 玉井、熊谷	1	体操	スポーツ組手練習試合(玉井)		基本	
	2		もしくは		(形習得) 観空小③	
	3	基本動作(蹴り)と約束組手: 玉井	スポーツ組手基本技(熊谷)		(形復習) 燕飛	
	4	白~緑: 平安初段,二段(熊谷)				
	5	紫~黒: 鉄騎初段, 平安五段(玉井)				
	6	サーキットトレーニング(熊谷)				
3月14日(土) 中目黒スクエア7F 玉井、熊谷	1	体操	スポーツ組手練習試合(玉井)		基本	
	2		もしくは		(形習得) 慈恩①	
	3	基本(後屈立手刀受),約束組手(熊谷)	基本動作個別補習(熊谷)		昇段審査移動基本	
	4				昇段審査約束組手・自由一本	
	5	形 ①平安初段(玉井)				
	6	②平安五段(熊谷)				
3月21日(土) 中目黒スクエア7F 玉井、熊谷	1	体操	スポーツ組手練習試合(玉井)		(形習得) 慈恩②	
	2		もしくは		昇段審査移動基本	
	3	基本動作(内受,外受)と約束組手(玉井)	スポーツ組手基本技(熊谷)		昇段審査約束組手・自由一本	
	4	平安形(玉井)				
	5	スポーツ組手基本技(玉井)				
	6					
3月28日(土) 中目黒スクエアB1 玉井	1	体操	スポーツ組手練習試合(斉藤)		(形習得) 慈恩③	
	2	基本動作(突き技)(玉井)	もしくは		昇段審査移動基本	
	3	形別: ①平安初段,二段(斉藤)	基本動作個別補習(玉井)		昇段審査約束組手・自由一本	
	4	②平安三段,四段(未定)				
	5	③慈恩,平安五段(玉井)				
	6	スポーツ組手基本技(玉井)				

◆日曜（特別稽古、強化部稽古）◆

2020年2月		前半		後半	
		18:20～		19:35～	
2月9日(日) 中目黒スクエア7F	1	体操			
	2	当日発表			
	3				
2月16日(日) 14時～ 中目黒スクエア7F	1	体操			
	2	当日発表			
	3				

2020年3月		前半		後半	
		18:20～		19:35～	
3月15日(日) 中目黒スクエア7F	1	体操			
	2	当日発表			
	3				
3月29日(日) 中目黒スクエア7F	1	体操			
	2	当日発表			
	3				

*特別稽古は当日大会等の関係で変更（中止）の場合もございます。