

		火	水	木	金	土	日
10:00	<div><div>初心</div><div>初級</div><div>中級</div><div>上級</div></div> <div><div>白帯</div><div>オレンジ帯</div><div>青、黄色帯</div><div>緑、茶帯</div></div> <div><div>無級</div><div>10～9級</div><div>8～5級</div><div>4～1級</div></div>					10:00～12:00 強化クラス (キッズ・一般)	
11:00							
12:00							
13:00						13:00～14:00 一般クラス	13:00～14:30 一般クラス
14:00						自主トレ可	
15:00						15:00～15:30 (幼年)	
16:00						15:30～16:30 キッズクラス (小学)初心・初中級	
17:00		17:00～18:00 キッズクラス (幼年&小学)初心・初中級	17:00～18:00 キッズクラス (小・中学) 初中級		17:00～18:00 キッズクラス (幼年&小学)初心・初中級	16:30～17:30 キッズクラス (小・中学) 中上級	
18:00		18:00～19:00 キッズクラス (小・中学) 中上級	18:00～19:00 キッズクラス (小・中学) 中上級	18:00～19:30 キッズクラス (小・中学)初級～上級	18:00～19:00 キッズクラス (小・中学) 中上級		
19:00					自主トレ可		
20:00		20:00～21:00 一般クラス	キックボクシング 全体練習 20:00～21:00	20:00～21:00 一般クラス	19:30～20:30 キックボクシング (予約制)		
21:00		自主トレ可		自主トレ可			
22:00							