

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