	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
10:00									10:30～16:00 中国武術 拳功房 山田英司
11:00								土曜日（第二） 11:00～12:30 システマ （月1回） 天田憲明	
12:00									
13:00					13:00～14:30 内発動 武術トレーニング 川嶋佑		13:00～14:00 24式太極拳 竹内健二		
14:00							14:10～15:10 42式太極拳・ 48式太極拳 竹内健二		
15:00							15:20～16:20 太極剣 竹内健二		
16:00									
17:00	17:00～18:30 カンフーランド 瀬戸信介	17:00～18:30 マーシャルボディ 野沢靖尚	17:00～18:30 カンフーランド 瀬戸信介		17:00～18:30 マーシャルボディ 野沢靖尚 メイン道場		17:00～18:30 カンフーランド 瀬戸信介		
18:00		18:30～21:30 クラヴマガ アヴィ・マザルト				18:00～21:00 クラヴマガ アヴィ・マザルト 1階道場			
19:00	19:00～20:30 ジークンドー 竹内一馬		19:00～22:00 呉式太極拳 沈剛 メイン道場		19:00～20:30 カリ 竹内一馬 メイン道場		19:00～22:00 クラヴマガ アヴィ・マザルト	土曜日（第三） 19:00～21:00 倉本武学 （月1回） 倉本成春	
20:00				20:00～21:30 カンフーランド 瀬戸信介 1階道場					
21:00									
22:00									