	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
			メイン道場	1階道場	メイン道場	1階道場			
10:00									10:30～16:00 中国武術 拳功房 山田英司
11:00		11:20～12:20 24式太極拳 竹内健二						土曜日(第二) 11:00～12:30 システマ (月1回) 天田憲明	
12:00		12:30～13:30 42式太極拳・ 48式太極拳 竹内健二							
13:00	13:00～14:00 スローライフ太極拳 田口功	13:40～14:40 太極剣 竹内健二	13:00～14:00 養生気功太極拳 山田英司				13:00～14:00 24式太極拳 竹内健二		
14:00	14:10～15:10 マインドフルネス外丹功 田口功		14:10～15:10 壮健長生内家拳 山田英司				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 カンフーランド 瀬戸信介			17:00～18:30 カンフーランド 瀬戸信介		
18:00		18:30～19:30 クラヴマガ　初級 アヴィ・マザルト				18:00～19:00 クラヴマガ　上級 アヴィ・マザルト		18:05～18:55 シェイプアップ 古式ムエタイ 小林優憲	
19:00	19:00～20:30 ジークンドー 竹内一馬	19:30～20:30 クラヴマガ　中級 アヴィ・マザルト	19:00～19:55 呉式太極拳 剣術集中コース 沈剛	19:00～19:50 KICK−OUT　初級 小林優憲	19:00～20:30 カリ 竹内一馬	19:00～20:00 クラヴマガ　中級 アヴィ・マザルト	19:00～20:00 クラヴマガ　初級 アヴィ・マザルト	19:05～19:55 KICK−OUT 小林優憲	
20:00		20:30～21:30 クラヴマガ　上級 アヴィ・マザルト	20:00～20:55 呉式太極拳 套路集中コアコース 沈剛	20:05～20:55 KICK−OUT　中級 小林優憲		20:00～21:00 クラヴマガ　初級 アヴィ・マザルト	20:00～21:00 クラヴマガ　中級 アヴィ・マザルト	20:00～21:30 マーシャルボディ 野沢靖尚	
21:00			21:00～21:55 呉式太極拳 推手集中コース 沈剛				21:00～22:00 クラヴマガ　上級 アヴィ・マザルト		
22:00									