	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	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										土曜日 （第二・第四） 11:00～12:30 システマ （月2回） 天田憲明	
12:00											
13:00					13:00～14:00 養生気功太極拳 山田英司					13:00～15:00 マーシャルボディ 野沢靖尚	
14:00					14:10～15:10 壮健長生内家拳 山田英司						
15:00											
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 （第四土曜日のみ月1回） 殺禅 川嶋佑	17:00～18:30 ジークンドー土曜1 竹内一馬	
18:00											
19:00	19:00～20:30 ジークンドー月曜 竹内一馬		19:00～19:55 呉式太極拳 剣術集中コース 沈剛	19:30～21:30 南派少林武術クラス 寶芝林（ポウチーラム） 瀬戸信介	19:00～20:30 カリ木曜 竹内一馬	19:00～21:00 相対軸理論 川嶋佑	19:00～20:30 カリ金曜 竹内一馬		19:00～20:30 崩導 川嶋佑	19:00～20:30 ジークンドー土曜2 竹内一馬	
20:00			20:00～20:55 呉式太極拳 套路集中コアコース 沈剛								
21:00			21:00～21:55 呉式太極拳 推手集中コース 沈剛								
22:00											