	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											
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	10:30～16:00 中国武術 拳功房 山田英司
14:00					14:10～15:10 壮健長生内家拳 山田英司				13:30～15:30 八卦掌 臼井真琴		
15:00											
16:00											
17:00									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			19:00～20:30 カリ木曜 竹内一馬	19:00～21:00 IRMメソッド 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											
21:00											
22:00											