	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						
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		17:00~18:00 空手アクション &プロテクト 川嶋佑			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 武打星拳 リアルカンフーアクション 瀬戸信介	19:00~20:30 カリ木曜 竹内一馬	19:30~21:00 格闘研究塾 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											