

月	火	水	木	金	土
	14:00 ~ 15:30			14:00 ~ 15:30	
	空手 (永田)			空手 (湊谷)	15:00 ~ 16:30 打撃の学校 (湊谷)
	17:30 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00		17:30 ~ 19:00	
	ジュニア空手 (伊藤)	打撃の学校 (湊谷・島田)	18:00 ~ 19:30	ジュニア空手 (湊谷)	18:00 ~ 19:30
	19:00 ~ 19:30		ジュニア空手 (伊藤)	19:00 ~ 19:30	空手 (伊藤・巽)
	ジュニア空手 強化コース (伊藤)			ジュニア空手 強化コース (湊谷)	キックボクシング (湊谷)
		19:30 ~ 20:30			
20:00 ~ 21:30	20:00 ~ 21:30	フルコンplus (湊谷)	20:00 ~ 21:30	20:00 ~ 21:30	20:00 ~ 21:30
空手 (湊谷)	キックボクシング (湊谷)		空手 (角田・伊藤)	空手 (伊藤)	グラップリング (湊谷)
	21:30 ~ 22:00				
	グラップリング(スパーリング) (湊谷)				