

	月	火	水	木	金	土
開館時間	17:30	18:15	17:30	18:30	17:30	13:30
						フリートレーニング 14:00～15:00
少年部(初級)	18:00～18:30		18:00～18:30		18:00～18:30	合同稽古 15:00～16:30
少年部 (初、中、上級) 一般部	18:30～20:00		18:30～20:00		18:30～20:00	フリートレーニング 16:30～18:00
選手クラス	フリートレーニング 20:00～21:30	18:30～19:30	フリートレーニング 20:00～21:30		フリートレーニング 20:00～21:30	
キッククラス (同好会)		20:00～21:00		18:45～19:45		