

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 16:15~17:15 キッズ空手 | 16:15~17:15 キッズ空手 | | 16:15~17:15 キッズ空手 | 16:15~17:15 キッズ空手 | 12:00~13:00 キッズ&ジュニア空手 |
| 17:30~18:30 ジュニア空手 | 17:30~18:30 フルコンplusクラス | 18:00~19:00 ジュニア空手 | 17:30~18:30 ジュニア空手 | 17:30~18:30 ジュニア空手 | 13:15~14:15 組手クラス |
| 19:00~19:45 Body Make Labo | 19:00~20:30 選手強化クラス | 19:10~19:40 ジュニア空手 (上級) | 18:50~19:50 組手クラス | 18:30~19:30 フルコンplusクラス | 15:00~16:00 大人空手 |
| 20:00~21:00 K-1クラス | | 20:00~21:00 大人空手 | 20:00~21:00 大人空手 | 20:00~20:45 Body Make Labo | |