

	月	火	水	木	金	土	日
10		レギュラー 10:00-11:00		レギュラー 10:00-11:00			
11							ベーシックB 10:30-11:15
12							レギュラー 11:30-12:30
13							スパーリング 12:30-13:30
14							
15						ベーシックA 14:30-15:15	
16						スパーリング 15:15-15:45	
17						アドバンスト 15:45-16:30	
18						スパーリング 16:30-17:30	
19							
20	レギュラー 19:00-20:15	ベーシックB 19:15-20:15	マスター 19:15-20:00	ベーシックA 19:15-20:00	レギュラー 19:00-20:15		
21	ベーシックA 20:30-21:30	レギュラー 20:30-21:30	スパーリング 20:00-21:00	スパーリング 20:00-20:45			
22	フリーマット 21:30-22:15	フリーマット 21:30-22:15		ノーギ 20:45-21:15	ベーシックB 20:30-21:30		
				フリーマット 21:15-22:00	フリーマット 21:30-22:15		