

	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 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 14:30-15:15	
16						テクニク 15:30-16:15	
17						スパーリング 16:15-17:30	
18		レギュラー 18:00-19:00	ベーシック 18:15-19:00	レギュラー 18:00-19:00			
19	レギュラー 19:00-20:15	ベーシック 19:15-20:15	アドバンスト 19:15-20:00	ベーシック 19:15-20:15	レギュラー 19:00-20:15		
20			スパーリング 20:00-21:00				
21	ベーシック 20:30-21:30	レギュラー 20:30-21:30		レギュラー 20:30-21:30	ベーシック 20:30-21:30		
22	フリーマット 21:30-22:15	フリーマット 21:30-22:15		フリーマット 21:30-22:15	フリーマット 21:30-22:15		