

	日	月	火	水	木	金	土				
6:00											
7:00	朝稽古クラス 7：30～8：30 樋口先生										
8:00											
	少年部クラス 09：00～10：00 樋口先生							一般クラス 10：00～11：30 大森師範			
9:00											
10:00											
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
	一般クラス 14：30～16：00 樋口先生						やさしい護身術クラス 15：00～16：00 樋口先生	一般クラス 14：30～16：00 樋口先生			
16:00											
	乱取稽古 16：10～16：40								乱取稽古 16：10～16：40		
17:00							少年部クラス 17：00～18：00 樋口先生				
18:00											
19:00							一般クラス 19：00～20：30 大森師範		一般クラス 19：00～20：30 樋口先生	一般クラス 19：00～20：30 大森師範	
20:00											
21:00		乱取稽古 20：40～21：10									