

(月) 中崎道場	(火) 中崎道場	(水) 都島道場	(木) 中崎道場	(金) 都島道場	(土) 中崎道場	(日) 中崎道場
						11:00~13:00 キックボクシング (別団体)
					わんぱく幼年部 (体操教室) 13:00~13:45 (小学生不可)	13:30~15:00 キックボクシング (別団体)
	シニア健康空手 ママさんクラス 15:00~15:45		シニア健康空手 ママさんクラス 15:00~15:45		幼年・低学年1部 初心クラス  14:00~15:15	
			わんぱく幼年部 (体操教室) 16:00~16:50 (小学生不可)		幼年・低学年2部 中級・上級クラス 16:00~17:20	
16:00~18:00 型選手自主稽古  許可者のみ	幼年・低学年 16:30~18:00	わんぱく幼年部 (空手体操教室) 17:30~18:10 (小学生不可)	幼年・低学年 17:00~18:15	わんぱく幼年部 (空手体操教室) 17:30~18:10 (小学生不可)	高学年・中学生  17:30~18:50	
自主トレ	高学年・中学生 18:00~19:30	幼年・少年部・中学生 18:15~19:30	高学年・中学生 18:15~19:30	幼年・少年部・中学生 18:15~19:30	19:00~20:00 闘志会 (スパーリング)	
自主トレ	20:00~21:30 一般部 江藤師範 中学生~壮年	20:00~21:10 大幹・スパーリング (一般部&闘志会)	20:00~21:30 一般部 仲谷先生 中学生~壮年	20:00~21:30 ミット&スパーリング (一般部&闘志会)	20:00~21:30 一般部 和田先生 中学生~壮年	

