

(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
					一般部 江藤師範 10:00~12:00	10:00~13:00 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 (不定期・空き確認)
	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) 16:00~16:45 (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	低学年・初級 17:30~18:30 (高学年不可)	幼年・低学年 17:00~18:15	低学年・初級 17:30~18:30 (高学年不可)	高学年・中学生 17:30~18:50	
レンタル 募集	高学年・中学生 18:00~19:30	中級~上級 18:30~19:30 (年齢問わず) 中学生以上参加不可	高学年・中学生 18:15~19:30	中級~上級 18:30~19:30 (年齢問わず) 中学生以上参加不可	19:00~20:00 闘志会 (スパarring)	
レンタル 募集	20:00~21:30 一般部 江藤師範 少年部茶帯以上 中学生~壮年	20:00~21:10 大幹・スパarring 藏谷師範 闘志会 & 一般部選手クラス	20:00~21:30 一般部 仲谷先生 少年部茶帯以上 中学生~壮年	20:00~21:30 ミット&スパarring 藏谷師範 闘志会 & 一般部選手クラス	20:00~21:30 一般部 和田先生 少年部茶帯以上 中学生~壮年	