

	月	火	水	木	金	土
10:30 〜 11:30						幼・少年クラス (初級・中級) (杉山)
15:00 〜 16:00		キッズフォレ保育園 空手教室 ※キッズフォレ保育園児のみ (道場生は参加できません)				少年中・上級クラス (平野)
16:00 〜 17:00						一般初級クラス (杉山・平野)
17:00 〜 18:00		幼・少年クラス (初級・中級) (杉山)	少年クラス (初級・中級) (杉山)		少年クラス (初級・中級) (杉山)	
18:00 〜 19:00	中学・少年クラス (初級〜上級) (杉山・金久保・宮本)		中学・少年クラス (中・上級) (杉山・宮本)		中学・少年クラス (中・上級) (杉山)	一般中・上級クラス (平野・森下・黒帯)
19:00 〜 20:00				セミコンタクトクラス (新横浜道場)		
20:00 〜 21:00	初級・一般基本クラス (佐藤・黒帯)		初級・一般基本クラス (杉山・伏見・黒帯)		一般研究会 (型・古武術他) (月2回隔週) (杉山)	
21:00 〜 22:00		ミット・組手		ミット・組手		一般自主練クラス (不定期)
	自主トレ		自主トレ (水曜日の閉館は22:30)			