# 2026/7/6～

| | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 3階 大道場 | | | | | | | | | | 17:45-19:15 武術<br>萩澤先生 | | 19:30-21:00<br>専門A(古式) | | 3階 大道場 | 月 |
| | 4階 中道場 | | | 11:00-12:30<br>健康 萩澤先生 | | | | | | | | 18:20-19:40<br>初心者 河田先生 | 19:45-21:15 武術<br>高橋先生 下向先生 | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | | | | | | | | | | | | | 4階 小道場 | |
| 火 | 3階 大道場 | | | 10:30-12:00 武術<br>宇式先生 芳明先生 | | 13:00-14:30 健康<br>宇式先生 | | | | | 17:45-19:15<br>専門B(形意拳) | | 19:45-21:15 武術<br>基起先生 高橋先生 | | 3階 大道場 | 火 |
| | 4階 中道場 | | | 10:30-12:00<br>健康 萩澤先生 | | | 14:40-16:00武術<br>植月先生 | | | | | 18:15-19:45 武術<br>植月先生 安倍先生 | 19:50-21:10<br>初心者 安倍先生 | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | | | | | | | | | | | 19:30-21:00<br>合気武道 | | 4階 小道場 | |
| 水 | 3階 大道場 | | | 10:30-12:00<br>健康 宇式先生 | | 13:00-14:30 武術<br>宇式先生 中野先生 | | | 16:00-17:30<br>専門B(形意拳) | | 17:45-19:15<br>専門A(古式) | | 19:30-21:00<br>専門B(形意拳) | | 3階 大道場 | 水 |
| | 4階 中道場 | | 10:20-11:50<br>初心者 奥村先生 | | | 13:00-14:30<br>初心者 奥村先生 | 14:40-16:00武術<br>谷内田先生 | | | | | 18:15-19:35武術初級<br>高水先生 河田先生 | 19:45-21:15 武術<br>高水先生 尾崎先生 | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | | | 12:30-14:00<br>健康 谷内田先生 | | | | | | | 19:00-20:20<br>初心者 尾崎先生 | | | 4階 小道場 | |
| 木 | 3階 大道場 | | | 10:45-12:15<br>専門D(太極剣) | | 13:00-14:30<br>専門B(形意拳) | | 15:00-16:30<br>専門A(古式) | | | 17:30-19:00<br>専門C(八卦掌) | | 19:45-21:15 武術<br>尾崎先生 高野先生 | | 3階 大道場 | 木 |
| | 4階 中道場 | | | 10:30-12:00<br>健康 杉本先生 | | 13:00-14:30 武術<br>1/2W 榊原先生 元吉先生<br>3/4W 阿部先生 杉本先生 | | | | | | 18:15-19:45 武術<br>尾崎先生 奥村先生 | 19:50-21:10<br>健康 萩澤先生 | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | | | | | | | | | | 19:15-20:35<br>初心者 安倍先生 | | | 4階 小道場 | |
| 金 | 3階 大道場 | | | 10:30-12:00<br>健康 宇式先生 | | 13:00-14:30 武術<br>宇式先生 芳明先生 | | 15:15-16:45<br>専門A(古式) | | | 17:45-19:15 武術<br>萩澤先生 | | 19:30-21:00<br>専門B(形意拳) | | 3階 大道場 | 金 |
| | 4階 中道場 | | 10:20-11:50<br>初心者 萩澤先生 | | | 13:15-14:45<br>初心者 谷内田先生 | | 15:00-16:30<br>健康 萩澤先生 | | | | 18:20-19:40<br>健康 高橋先生 | 19:45-21:15 武術<br>高木先生 | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | | | | | | | | | | 18:15-19:35<br>武術初級 高木先生 | | | 4階 小道場 | |
| 土 | 3階 大道場 | 要予約 9:00-10:20武術初級<br>二段未満 高木先生 高橋先生 18名 | | 10:30-11:50<br>健康 宇式先生 | | 12:30-14:00<br>専門B(形意拳) | 14:10-15:10<br>組み手 | 15:30-17:00専門D<br>(太極剣) | | | 17:30-19:00<br>専門B(形意拳) | | 19:15-20:45<br>専門A(古式) | | 3階 大道場 | 土 |
| | 4階 中道場 | | 二段未満 0:30-12:00 武術初級<br>要予約 高木先生 尾崎先生 14名 | | | 12:15-13:45 武術<br>尾崎先生 中野先生 | 14:00-15:30 武術<br>高木先生 | | 16:00-17:30 武術<br>高木先生 | | 17:45-19:15 武術<br>工藤先生 前川先生 | | | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | 10:20-11:40初心者<br>高橋先生 7名 要予約 | | | 12:30-13:50初心者<br>宇式先生 7名 要予約 | | | 16:00-17:30<br>合気武道 | | | | | | 4階 小道場 | |
| 日 | 3階 大道場 | 要予約 :00-10:20武術初級<br>二段未満 高水先生 中野先生18名 | | 10:30-11:50<br>健康 高水先生 | | 12:45-14:15<br>専門B(形意拳) | 14:30-16:00<br>専門A(古式) | | 16:10-18:00 専門C(八卦掌)<br>16:10-17:30 連環掌・遊身掌・変幻掌<br>16:40-18:00 双剣・棍 | | | 18:30-20:00<br>専門B(形意拳) | | | 3階 大道場 | 日 |
| | 4階 中道場 | 9:00-10:20初心者<br>要予約 尾崎先生 10名 | | 10:30-12:00 武術初級<br>二段未満 尾崎先生 中野先生 14名 要予約 | | 12:30-14:00 武術<br>宇式先生 芳明先生 | 14:15-15:45 武術<br>遠藤先生 安井先生 | | 16:00-17:30 武術<br>利根山先生 | | 17:45-19:05<br>健康 利根山先生 | | | | 4階 中道場 | |
| | 4階 小道場 | | 10:20-11:40初心者<br>宇式先生 7名 要予約 | | | | | | | | | | | | 4階 小道場 | |