

| WEEKLY TABLE | | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--------------|--|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 |
| | | オープンマット | オープンマット | オープンマット | オープンマット | オープンマット | オープンマット | キッズBJJ 9:00~10:30 小林 |
| | | | | | | | | BJJ 10:30~12:30 小林 |
| | | | | | | | | オープンマット |
| | | | | | | | | キッズBJJ 14:30~16:00 小林 |
| | | キッズキックボクシング 17:00~18:15 岩城 | | キッズキックボクシング 17:30~18:45 岩城 | キッズBJJ 16:30~18:00 小林 | キッズキックボクシング 17:30~18:45 岩城 | ビギナーキックボクシング 17:00~18:15 岩城 | |
| | | ビギナーキックボクシング 18:30~19:45 岩城 | | 選手クラス 19:20~20:30 辻 | レディースキック 19:00~19:45 岩城 | BJJ 18:30~20:00 小林 | キックボクシング 19:00~20:00 岩城 | キックボクシング 18:20~19:20 岩城 |
| | | MMA 20:00~21:00 小林 | | ビギナーキックボクシング 20:00~21:15 岩城 | | | BJJ 20:15~22:00 小林 | BJJ 20:30~22:00 宮保 |
| | | グラップリング 21:00~22:30 小林 | BJJ 20:45~22:30 小林 | | | | | |