

曜日	支部	場所	クラス名	稽古時間
月曜日	白山支部	千代野体育館	エンジョイ	17時30分から18時20分 (当分お休み)
			ルーキー	18時30分から20時30分
火曜日	金沢支部	本部道場	エンジョイ	18時00分から18時50分
			ルーキー	19時00分から20時00分
	金沢本部	本部道場	選手強化	19時30分から21時30分
			一般シニア	20時00分から22時00分
水曜日	金沢支部	本部道場	一般シニア	19時30分から21時30分
			パワー	19時30分から21時00分
	加賀支部	小松ドーム	エンジョイ	18時00分から18時50分
			選手強化	19時00分から20時00分
木曜日	金沢支部	いこいの家	エンジョイ	18時00分から18時50分
			ルーキー	19時00分から20時00分
金曜日	金沢支部	本部道場	一般シニア	19時00分から22時00分
	加賀支部	加賀分校小学校	エンジョイ	17時30分から18時20分
			選手クラス	18時20分～19時30分
土曜日 (不定期)	全支部	本部道場	基本教室	10時30分～12時00分
			強化稽古	13時00分～15時30分
日曜日	試合、合同稽古、出稽古、レクリエーション等 ※基本、型特別講習会 対象 前塾生 春期、夏季、冬季 ※夏期強化合宿2泊3日 対象 選手クラス、一般			