

CAVE (2F) タイムテーブル

- ・ 開館時間は、各クラス開始の 20 分前～となります。
- ・ 閉館時間は、平日（午前）12:00、（午後）23:00、土曜 20:00、日曜・祝日 17:00 です。
- ・ 祝日は、曜日を問わずに日曜と同スケジュールになります。
- ・ 筋トレスペースは、自主練習の時間帯以外（別クラス中）でも、ジムのオープン中は自由に使用できます。

月曜

自主練習 180 分

09:00 - 12:00

MMA レスリング 50 分

19:00 - 19:50

MMA ストライキング 50 分

20:00 - 20:50

MMA グラップリング エキスパート 90 分

21:00 - 22:30

オープンマット 30 分

22:30 - 23:00

水曜

自主練習 180 分

09:00 - 12:00

グラップリング テクニック 60 分

19:00 - 20:00

グラップリング スパーリング 60 分

20:00 - 21:00

MMA ストライキング エキスパート 90 分

21:00 - 22:30

オープンマット 30 分

22:30 - 23:00

火曜

MMA ベーシック（基本）50 分

19:00 - 19:50

MMA レギュラー（中級）60 分

20:00 - 21:00

MMA エキスパート（上級）90 分

21:00 - 22:30

オープンマット 30 分

22:30 - 23:00

木曜

はじめて柔術クラス 50 分

18:30 - 19:20

柔術クラス 60 分

19:30 - 20:30

柔術・グラップリング スパーリング 120 分

20:30 - 22:30

オープンマット 30 分

22:30 - 23:00

金曜

自主練習 180 分

09:00 - 12:00

MMA グラップリング 50 分

19:00 - 19:50

MMA レスリング 50 分

20:00 - 20:50

MMA ストライキング エキスパート 60 分

21:00 - 22:00

キックボクシング エキスパート 60 分

22:00 - 23:00

日曜・祝日

自主練習 150 分

12:00 - 14:30

MMA ベーシック (基本) 50 分

14:30 - 15:20

MMA レギュラー (中級) 60 分

15:30 - 16:30

自主練習 30 分

16:30 - 17:00

土曜

自主練習 180 分

10:00 - 13:00

MMA グラップリング 50 分

13:00 - 13:50

MMA レスリング 50 分

14:00 - 14:50

MMA ストライキング 50 分

15:00 - 15:50

自主練習 240 分

16:00 - 20:00