

CAVE (1F) タイムスケジュール

毎月の休館日

毎月7の付く日(7、17、27)はCAVEの休館日となりますのでご注意ください。

1Fスケジュール

2Fスケジュール

各クラス開始の20分前が開館時間になります。

閉館時間は平日（午前）12:00、（午後）23:00、土曜20:00、日曜17:00です。

1Fスケジュール一覧

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜・祝日		
09:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 180分 09:00 12:00		フリー（トレーナーミット&指導あり） 180分 09:00 12:00		フリー（トレーナーミット&指導あり） 180分 09:00 12:00				
09:30									
10:00								ヨガクラス 60分	
10:30								10:20 11:20	
11:00									
11:30									KICK OUT 60分
12:00						11:30 12:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分		
12:30						自主練習 270分 12:30 17:00	12:00 13:00		
13:00							13:00 14:00		
13:30								打撃クラス（キックボクシング） 60分	
14:00								13:00 14:00	
14:30								フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分	
15:00								14:00 15:00	
15:30								打撃クラス（キックボクシング） 60分	
16:00								15:00 16:00	
16:30	キッズキック 50分 16:30 17:20	リトルキッズ 40分 16:20 17:00	キッズキック 50分 16:30 17:20	リトルキッズ 40分 16:20 17:00				フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分	
17:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 130分 17:20 19:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 150分 17:00 19:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 130分 17:20 19:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 150分 17:00 19:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 150分 17:00 19:30		フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分 17:00 18:00		
17:30									
18:00						打撃クラス（キックボクシング） 60分			
18:30						18:00 19:00			
19:00						フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分			
19:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 19:30 20:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 19:30 20:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 19:30 20:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 19:30 20:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 19:30 20:30	19:00 20:00			
20:00									
20:30	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 20:30 21:15	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 20:30 21:15	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 20:30 21:15	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 20:30 21:15	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 20:30 21:15				
21:00									
21:30	打撃クラス（キックボクシング） 60分 21:15 22:15	打撃クラス（キックボクシング） 60分 21:15 22:15	打撃クラス（キックボクシング） 60分 21:15 22:15	打撃クラス（キックボクシング） 60分 21:15 22:15	打撃クラス（キックボクシング） 60分 21:15 22:15				
22:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 22:15 23:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 22:15 23:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 22:15 23:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 22:15 23:00	フリー（トレーナーミット&指導あり） 45分 22:15 23:00				
22:30									

📌 ご注意ください

- 祝日は曜日を問わず、日曜スケジュールになります。
- 各クラス開始の20分前が開館時間になります。
- 閉館時間は平日（午前）12:00、（午後）23:00、土曜20:00、日曜17:00です。
- フリー（トレーナーミット）の記載のある時間帯は担当トレーナーがミットを持ちます。
- インストラクターの試合などの都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。