

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 10:20 11:20	
10:30							
11:00							
11:30						KICK OUT 60分 11:30 12:30	
12:00							フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分 12:00 13:00
12:30						自主練習 270分 12:30 17:00	12:00 13:00
13:00							打撃クラス（キックボクシング） 60分 13:00 14:00
13:30							フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分 14:00 15:00
14:00							
14:30							打撃クラス（キックボクシング） 60分 15:00 16:00
15:00							フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分 16:00 17:00
15:30							
16:00	キッズキック 50分 16:30 17:20	リトルキッズ 40分 16:20 17:00	キッズキック 50分 16:30 17:20	リトルキッズ 40分 16:20 17:00			
16:30							
17:00							
17:30	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） 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	
18:00						打撃クラス（キックボクシング） 60分 18:00 19:00	
18:30							
19:00	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	フリー（トレーナーミット&指導あり） 60分 19:00 20:00	
19:30							
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							

📌 ご注意いただく点

- 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。