

CAVE（2F）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。

2F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	自主練習 180分 09:00 12:00		自主練習 180分 09:00 12:00		自主練習 180分 09:00 12:00			
09:30								
10:00							自主練習 180分 10:00 13:00	
10:30								
11:00								
11:30								
12:00							自主練習 150分 12:00 14:30	
12:30								
13:00						MMAグラップリ ング 50分 13:00 13:50		
13:30								
14:00						MMAレスリング 50分 14:00 14:50	MMAベーシック （基本） 50分 14:30 15:20	
14:30								
15:00						MMAストライキ ング 15:00 15:50	MMAレギュラー （中級） 60分 15:30 16:30	
15:30								
16:00						自主練習 240分 16:00 20:00	自主練習 30分 16:30 17:00	
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30				はじめて柔術クラ ス 50分 18:30 19:20	MMAグラップリ ング 50分 19:00 19:50			
19:00	MMAレスリング 50分 19:00 19:50	MMAベーシック （基本） 50分 19:00 19:50	グラップリング テクニック 60分 19:00 20:00					
19:30						柔術クラス 60分 19:30 20:30	MMAレスリング 50分 20:00 20:50	
20:00	MMAストライキ ング 50分 20:00 20:50	MMAレギュラー （中級） 60分 20:00 21:00	グラップリング スパーリング 60分 20:00 21:00	柔術・グラップリ ングスパーリン グ 120分 20:30 22:30	MMAストライキ ングエキスパー ト 60分 21:00 22:00			
20:30								
21:00	MMAグラップリ ングエキスパー ト 90分 21:00 22:30	MMAエキスパート （上級） 90分 21:00 22:30	MMAストライキ ングエキスパー ト 90分 21:00 22:30					
21:30								
22:00								
22:30	オープンマット 30分 22:30 23:00	オープンマット 30分 22:30 23:00	オープンマット 30分 22:30 23:00	オープンマット 30分 22:30 23:00	キックボクシング エキスパート 60分 22:00 23:00			

📌 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。