

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

② 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。