

1F TIME SCHEDULE 2025.01

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜/祭日
	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
9:00	9:00-12:00		9:00-10:30			10:00	
9:30	フリー		フリー			OPEN	
10:00	10:00-10:45 はじめてキック		10:00-10:30 はじめてキック				
10:30			10:30-11:30 打撃クラス		9:00-12:00 フリー	10:20-11:20 ヨガクラス	
11:00	9:00-12:00				(トレーナーミット &指導あり)		12:00
11:30	フリー		11:30-12:00 フリー			11:30-12:30	OPEN
12:00						KICK OUT	
12:30						12:30-13:00 自主練習	12:15-12:45 はじめてキック
13:00							13:00-14:00 打撃クラス
13:30							
14:00		13:00-16:00		10:00-16:00		13:00-16:00 押上テコンドー クラブ	14:00-15:00 フリー
14:30		自主練習		自主練習			
15:00							15:00-16:00 打撃クラス
15:30							
16:00						16:00-17:00	
16:30	16:30-17:20 キッズキック	16:20-17:00 リトルキッズ	16:30-17:20 キッズキック	16:20-17:00 リトルキッズ		自主練習	16:30-17:00 はじめてキック
17:00						17:00-18:00	
17:30	17:20-18:45	17:00-19:30	17:20-18:45	17:00-19:30	17:00-19:30	フリー	17:15-18:00 はじめて マス・スパーリング
18:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	18:00-19:00 打撃クラス	18:15-19:00 はじめてMMA
18:30	18:45-19:15 はじめてキック	18:45-19:15 はじめてキック	18:45-19:15 はじめてキック	18:45-19:15 はじめてキック	18:45-19:15 はじめてキック		
19:00						19:00-20:00	19:00-19:30 フリー
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	フリー	CLOSE
20:00	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	CLOSE	19:30
20:30	20:35-21:05 はじめてキック		20:35-21:05 はじめてキック		20:35-21:05 はじめてキック	20:00	
21:00							
21:30	21:15-22:15 マス・スパー リングクラス	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 マス・スパー リングクラス	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 打撃クラス		
22:00							
22:30	22:15-23:00 フリー	22:15-23:00 フリー	22:15-23:00 フリー	22:15-23:00 フリー	22:15-23:00 フリー		
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		

このクラスは入退室が自由です。トレーナーが常駐していますのでミット打ちや指導を受けることができます。マススパーやライトスパーをご希望の方は、その時間の担当トレーナーにお声がけください。

- ・各クラス開始の20分前が開館時間になります。
- ・祝日は曜日を問わず、日曜スケジュールになります。
- ・衛生面を考慮して、スパークラスの後に続けてクラスに参加する場合はシャツを着替えてください。
- ・エキスパートクラスへの参加は担当トレーナーにご相談ください。

CAVEの休館日

毎月7の付く日(7日・17日・27日)

2F TIME SCHEDULE 2025.01

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜/祭日
	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
9:00						10:00	マスパーリングは許可していますがライトスパー以上は禁止です。それ以外の練習は自由に行なっていただくことができます。
9:30						OPEN	
10:00	9:00-12:00 自主練習		9:00-12:00 自主練習	10:00-10:50 柔術テクニック	9:00-12:00 自主練習		
10:30							
11:00				11:00-11:50 柔術スパーリング		10:00-13:00 自主練習	12:00
11:30							OPEN
12:00							
12:30							12:00-14:30 自主練習
13:00		13:00-13:50 柔術テクニック		13:00-13:50 グラップリング テクニック		13:00-14:20 ジェシードリル (打ち込み)	
13:30						14:30-15:00 Q&Aクラス (おしえてジェシー)	14:30-15:20 MMA ベーシック
14:00		14:00-14:50 柔術スパーリング		14:00-14:50 グラップリング スパーリング			
14:30						15:00-15:50 だれでも スパーリング	15:30-16:30 MMA レギュラー
15:00		15:00-15:50 グラップリング テクニック		15:00-15:50 柔術テクニック			
15:30							
16:00		16:00-16:50 グラップリング スパーリング		16:00-16:50 柔術スパーリング			16:30-17:00 自主練習
16:30							
17:00	16:00-19:00 自主練習		16:00-19:00 自主練習				CLOSE
17:30		17:00-19:00 自主練習		17:00-19:00 自主練習	17:00-19:00 自主練習	16:00-20:00 自主練習	17:00
18:00							
18:30							
19:00	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMAレスリング	19:00-20:00 グラップリング テクニック	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMA グラップリング		
19:30							
20:00	20:00-20:50 MMAレスリング	20:00-21:00 MMA グラップリング	20:00-21:00 グラップリング スパーリング	20:00-21:00 MMA ストライキング	20:00-20:50 MMAレスリング	CLOSE	
20:30						20:00	
21:00	21:00-22:30 MMA エキスパート	21:00-22:30 MMAグラップリング エキスパート	21:00-22:30 MMAストライキング エキスパート	21:00-22:30 フリードリル (打ち込み)	21:00-22:30 キックボクシング エキスパート		
21:30							
22:00							
22:30	22:30-23:00 オープンマット	22:30-23:00 オープンマット	22:30-23:00 オープンマット	22:30-23:00 オープンマット	22:30-23:00 オープンマット		
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		

- ・各クラス開始の20分前が開館時間になります。
- ・祝日は曜日を問わず、日曜スケジュールになります。
- ・衛生面を考慮して、スパークラスの後に続けてクラスに参加する場合はシャツを着替えてください。
- ・エキスパートクラスへの参加は担当トレーナーにご相談ください。

CAVEの休館日

毎月7の付く日(7日・17日・27日)