

# 1F TIME SCHEDULE 2025.04

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		9:00-12:00 フリー	10:20-11:20 ヨガクラス	
11:00	9:00-12:00		打撃クラス		(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					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。 マススバー 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。	BEAT KICK	12:15-12:45 はじめてキック
12:30						12:30-13:00 自主練習	
13:00							13:00-14:00
13:30							打撃クラス
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
15:30							打撃クラス
16:00						16:00-17:00	
16:30	16:30-17:20 リトルキッズ	16:20-17:00 リトルキッズ	16:30-17:20 リトルキッズ	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	キッズキック		キッズキック			17:00-18:00	17:15-18:00 はじめて マス・スパーリング
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	
18:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	18:00-19:00	18:15-19:00 はじめてMMA
18:30	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	打撃クラス	
19:00	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	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	21:15-22:15 マス&ライト 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		
21:30							
22:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00		
22:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
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)

## 2F TIME SCHEDULE 2025.04

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	
9:30						OPEN	
10:00	9:00-12:00		9:00-12:00	10:00-10:50	9:00-12:00		
10:30	自主練習		自主練習	柔術テクニック	自主練習		
11:00				11:00-11:50		10:00-13:00	12:00
11:30				柔術スパーリング		自主練習	OPEN
12:00							
12:30							12:00-14:30
13:00		13:00-13:50		13:00-13:50		13:00-14:20	自主練習
13:30		柔術テクニック		グラップリング テクニック		ジェシードリル (打ち込み)	
14:00		14:00-14:50		14:00-14:50		14:30-15:00	
14:30		柔術スパーリング		グラップリング スパーリング		Q&Aクラス (おしゃべり)	14:30-15:20
15:00		15:00-15:50		15:00-15:50		15:00-15:50	MMA ベーシック
15:30		グラップリング テクニック		柔術テクニック		だれでも スパーリング	15:30-16:30
16:00		16:00-16:50		16:00-16:50			MMA レギュラー
16:30		グラップリング スパーリング		柔術スパーリング			16:30-17:00 自主練習
17:00	16:00-19:00		16:00-19:00				CLOSE
17:30	自主練習	17:00-19:00	自主練習	17:00-19:00	17:00-19:00	16:00-20:00	17:00
18:00		自主練習		自主練習	自主練習	自主練習	
18:30							
19:00	19:00-19:50	19:00-19:50	19:00-20:00	19:00-19:50	19:00-19:50		
19:30	はじめてMMA	MMAレスリング	グラップリング テクニック	はじめてMMA	MMA グラップリング		
20:00	20:00-20:50	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-20:50	CLOSE	
20:30	MMAレスリング	MMA グラップリング	グラップリング スパーリング	MMA ストライキング	MMAレスリング	20:00	
21:00	21:00-22:30	21:00-22:30	21:00-22:30	21:00-22:30	21:00-22:30		
21:30	MMA	MMAグラップリング	MMAストライキング	フリードリル (打ち込み)	キックボクシング エキスパート		
22:00	エキスパート	エキスパート	エキスパート				
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		

マス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。

- 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)