

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 | | 10:00-10:30 | | | | |
| 10:30 | はじめてキック | | 10:30-11:30 | | 9:00-12:00 | 10:20-11:20 | |
| 11:00 | 9:00-12:00 | | 打撃クラス | | (トレーナーミット | ヨガクラス | 12:00 |
| 11:30 | フリー | | 11:30-12:00 | | &指導あり) | | |
| 12:00 | | | フリー | | | 11:30-12:30 | OPEN |
| 12:30 | | | | | | BEAT KICK | 12:15-12:45 |
| 13:00 | | | | | | 12:30-13:00 | はじめてキック |
| 13:30 | | | | | | 自主練習 | |
| 14:00 | | | | | | | 13:00-14:00 |
| 14:30 | | 13:00-16:00 | | 10:00-16:00 | | | 打撃クラス |
| 15:00 | | 自主練習 | | 自主練習 | | 13:00-16:00 | 14:00-15:00 |
| 15:30 | | | | | | 押上テコンドー | フリー |
| 16:00 | | | | | | クラブ | |
| 16:30 | | | | | | | 15:00-16:00 |
| 17:00 | | | | | | | 打撃クラス |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |
| 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。マッ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。

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 23:00 | 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 | マッサ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 | | 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 | | 柔術スパーリング | | グラップリング スパーリング | | 14:30-15:00 Q&Aクラス (おしえてジェシー) | 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 エキスパート | MMAグラップリング エキスパート | MMAストライキング エキスパート | 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 | | | | | | | |
| 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)