

2F TIME SCHEDULE 2026.06

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	マン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 グラップリング テクニック	
13:30							
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		14:30-15:20 グラップリング スパーリング	14:30-15:20 MMA ベーシック
14:30							
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 Q&Aクラス	15:30-16:30 MMA レギュラー
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	16:00-19:00 自主練習		16:00-19:00 自主練習				16:30-18:15 自主練習
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	
18:00							
18:30							18:15-19:05 はじめてMMA
19:00	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMAレスリング	19:00-19:50 はじめて グラップリング	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMA グラップリング		19:05-19:30 自主練習
19:30							CLOSE
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	19:30
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 エキスパート	21:00-22:30 自主練習	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)