# 2F TIME SCHEDULE 2025.1215

| 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 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 | | | | | | 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 |
| 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 | | | | | | 15:30-16:00 Q&Aクラス | 15:30-16:30 MMA レギュラー |
| 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 | | | | | | | 16:30-17:00 自主練習 |
| 17:00 | 16:00-19:00 自主練習 | 17:00-19:00 自主練習 | 16:00-19:00 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 | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | 18:15-19:05 はじめてMMA |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-19:50 はじめてMMA | 19:00-19:50 MMAレスリング | 19:00-19:50 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 | | |
| 19:30 | | | | | | | 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 | | |

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)