

1F TIME SCHEDULE

2026.09

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜・祝日
9:00							
10:00	09:00-12:00 フリー		09:00-10:30 フリー				
11:00	10:00-10:45 はじめてキック		10:00-10:30 はじめてキック		09:00-12:00 フリー トレーナー指導あり	10:20-11:20 ヨガクラス	
12:00	09:00-12:00 フリー		10:30-11:30 打撃クラス				
13:00			11:30-12:00 フリー			11:30-12:30 BEAT KICK	12:00-13:00 フリー
14:00				10:00-16:00 自主練習			12:15-12:45 はじめてキック
15:00		13:00-16:00 自主練習				13:00-16:00 押上テコンドークラブ	13:00-14:00 打撃クラス
16:00							14:00-15:00 フリー
17:00	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		16:00-17:00 自主練習	15:00-16:00 打撃クラス
18:00	17:20-19:30 フリー	17:00-19:30 フリー	17:20-19:30 フリー	17:00-19:30 フリー	17:00-19:30 フリー	17:00-18:00 フリー	16:00-17:15 フリー
19:00	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	18:00-19:00 打撃クラス	16:30-17:00 はじめてキック
20:00	19:30-20:30 打撃クラス	19:30-20:30 打撃クラス	19:30-20:30 打撃クラス	19:30-20:30 打撃クラス	19:30-20:30 打撃クラス	17:15-18:00 はじめてマス・スパー ーリング	18:00-19:30 自主練習
21:00	20:30-21:15 フリー	20:30-21:15 フリー	20:30-21:15 フリー	20:30-21:15 フリー	20:30-21:15 フリー	19:00-20:00 フリー	CLOSE
22:00	21:15-22:15 マス&ライトスパー ーリング	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 マス&スパーリング	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 打撃クラス	CLOSE	
23:00	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		
	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		

- ・各クラス開始の10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。

自主練習について

自主練習時間中のスパーリングは、安全管理のため原則ご遠慮いただいております。
例外的に認める場合もありますが、ジムが安全面や技量、経験などを総合的に判断し、事前に許可した場合に限ります。

CAVEの休館日

毎月 7 の付く日 (7 日・ 17 日・ 27 日)