

2F 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 |                          |                                 |                              |                              |                                |                            |                         |
| 11:00 | 09:00-12:00<br>自主練習      |                                 | 09:00-12:00<br>自主練習          | 10:00-10:50<br>柔術テクニック       | 09:00-12:00<br>自主練習            |                            |                         |
| 12:00 |                          |                                 |                              | 11:00-11:50<br>柔術スパーリング      |                                | 10:00-13:00<br>自主練習        |                         |
| 13:00 |                          |                                 |                              |                              |                                |                            |                         |
| 14:00 |                          | 13:00-13:50<br>柔術テクニック          |                              | 13:00-13:50<br>グラップリングテクニク   |                                | 13:00-14:20<br>グラップリングテクニク | 12:00-14:30<br>自主練習     |
| 15:00 |                          | 14:00-14:50<br>柔術スパーリング         |                              | 14:00-14:50<br>グラップリングスパーリング |                                |                            |                         |
| 16:00 |                          | 15:00-15:50<br>グラップリングテクニク      |                              | 15:00-15:50<br>柔術テクニック       |                                | 15:30-16:00<br>Q&Aクラス      | 14:30-15:20<br>MMAベーシック |
| 17:00 |                          | 16:00-16:50<br>グラップリングスパーリング    |                              | 16:00-16:50<br>柔術スパーリング      |                                |                            | 15:30-16:30<br>MMAレギュラー |
| 18:00 | 16:00-19:00<br>自主練習      | 17:00-19:00<br>自主練習             | 16:00-19:00<br>自主練習          | 17:00-19:00<br>自主練習          | 17:00-19:00<br>自主練習            | 16:00-20:00<br>自主練習        | 16:30-18:15<br>自主練習     |
| 19:00 |                          |                                 |                              |                              |                                |                            | 18:15-19:05<br>はじめてMMA  |
| 20:00 | 19:00-19:50<br>はじめてMMA   | 19:00-19:50<br>MMAレスリング         | 19:00-19:50<br>はじめてグラップリング   | 19:00-19:50<br>はじめてMMA       | 19:00-19:50<br>MMAグラップリング      |                            | 19:05-19:30<br>自主練習     |
| 21:00 | 20:00-20:50<br>MMAレスリング  | 20:00-21:00<br>MMAグラップリング       | 20:00-21:00<br>グラップリングスパーリング | 20:00-21:00<br>MMAストライキング    | 20:00-20:50<br>MMAレスリング        | CLOSE                      | CLOSE                   |
| 22:00 | 21:00-22:30<br>MMAエキスパート | 21:00-22:30<br>MMAグラップリングエキスパート | 21:00-22:30<br>MMAエキスパート     | 21:00-22:30<br>自主練習          | 21:00-22:30<br>キックボクシング エキスパート |                            |                         |
| 23:00 | 22:30-23:00<br>オープンマット   | 22:30-23:00<br>オープンマット          | 22:30-23:00<br>オープンマット       | 22:30-23:00<br>オープンマット       | 22:30-23:00<br>オープンマット         |                            |                         |
|       | 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 cases に限ります。

CAVEの休館日

毎月 7 の付く日 ( 7 日・ 17 日・ 27 日 )