

1F TIME SCHEDULE 2024.11

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 はじめてキック		10:00-10:30 はじめてキック				
10:30			10:30-11:30		9:00-12:00 フリー	10:20-11:20 ヨガクラス	
11:00	9:00-12:00		打撃クラス		(トレーナーミット &指導あり)		12:00
11:30	フリー		11:30-12:00 フリー			11:30-12:30	OPEN
12:00						KICK OUT	
12:30						12:30-13:00 自主練習	12:15-12:45 はじめてキック
13:00							13:00-14:00 打撃クラス
13:30							
14:00		13:00-16:00		10:00-16:00		13:00-16:00 押上テコンドー クラブ	14:00-15:00 フリー
14:30		自主練習		自主練習			
15:00							15:00-16:00 打撃クラス
15:30							
16:00						16:00-17:00 自主練習	
16:30	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			16:30-17:00 はじめてキック
17:00						17:00-18:00 フリー	17:15-18:00 はじめて マス・スパーリング
17:30	17:20-18:45	17:00-19:30	17:20-18:45	17:00-19:30	17:00-19:30		
18:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	18:00-19:00 打撃クラス	18:15-19:00 はじめてMMA
18:30	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		
19:00						19:00-20:00 フリー	19:00-19:30 フリー
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	フリー	CLOSE
20:00	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	打撃クラス	CLOSE	19:30
20:30	20:35-21:05 はじめてキック		20:35-21:05 はじめてキック		20:35-21:05 はじめてキック	20:00	
21:00							
21:30	21:15-22:15 マス・スパー リングクラス	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 マス・スパー リングクラス	21:15-22:15 打撃クラス	21:15-22:15 打撃クラス		
22:00							
22:30	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		
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
	23:00	23:00	23:00	23:00	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。マス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。

- ・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 2024.11

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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> マ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。 </div>
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		13:00-13:50	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		グラップリング テクニック	
14:00		14:00-14:50		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		グラップリング スパーリング	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		MMA ストライキング	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		
21:30	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	21:00-23:00 オープンマット	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		
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)

トレーニングエリア利用時間 2024.11

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		9:00-12:00		9:00-12:00		
10:30	利用時間		利用時間		利用時間		
11:00							12:00
11:30							OPEN
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						10:00-20:00	12:00-19:30
15:30						利用時間	利用時間
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	17:00-23:00	17:00-23:00	17:00-23:00	17:00-23:00	17:00-23:00		CLOSE
20:00	利用時間	利用時間	利用時間	利用時間	利用時間	CLOSE	19:30
20:30						20:00	
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		

筋トレエリアのご利用時間

平日 17:00~23:00/月・水・金 9:00~12:00/土曜日 10:00~20:00/日曜日 12:00~19:30

サンドバッグは土曜日ヨガクラス・KICKOUT以外の営業時間利用可能です。