

1F TIME SCHEDULE 2025.07

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					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。 マススバー 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。	BEAT KICK	12:15-12:45 はじめてキック
12:30						12:30-13:00 自主練習	
13:00							13:00-14:00
13:30							打撃クラス
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
15:30							打撃クラス
16:00						16:00-17:00	
16:30	16:30-17:20 リトルキッズ	16:20-17:00 リトルキッズ	16:30-17:20 リトルキッズ	16:20-17:00 リトルキッズ		自主練習	16:30-17:00 はじめてキック
17:00	キッズキック		キッズキック			17:00-18:00	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	フリー	
18:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	18:00-19:00	
18:30	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	18:45-19:15	打撃クラス	18:00-19:30 フリー
19:00	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	はじめてキック	19:00-20:00	
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	21:15-22:15 マス&ライト 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		
21:30							
22:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00	22:15-23:00		
22:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
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)