

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 打撃クラス		9:00-12:00 フリー (トレーナーミット &指導あり)	10:20-11:20 ヨガクラス	
11:00	9:00-12:00 フリー						12:00
11:30			11:30-12:00 フリー			11:30-12:30 BEAT KICK	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。マッ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。			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 打撃クラス
13:30							
14:00		13:00-16:00 自主練習		10:00-16:00 自主練習		13:00-16:00 押上テコンドー クラブ	14:00-15:00 フリー
14:30							
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 マッス・スパーリング
17:30	17:20-18:45 フリー	17:00-19:30 フリー	17:20-18:45 フリー	17:00-19:30 フリー	17:00-19:30 フリー		
18:00						18:00-19:00 打撃クラス	18:00-19:30 フリー
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	
19:30	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		CLOSE
20:00						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 マッス&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 マッス・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 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		
22:30							
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)