

2F TIME SCHEDULE 2025.0723

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	マッサ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。
9:30						OPEN	
10:00	9:00-12:00 自主練習		9:00-12:00 自主練習	10:00-10:50 柔術テクニック	9:00-12:00 自主練習		
10:30							
11:00				11:00-11:50 柔術スパーリング		10:00-13:00 自主練習	12:00
11:30							OPEN
12:00							
12:30							12:00-14:30 自主練習
13:00		13:00-13:50 柔術テクニック		13:00-13:50 グラップリング テクニック		13:00-14:20 ジェシードリル (打ち込み)	
13:30							
14:00		14:00-14:50 柔術スパーリング		14:00-14:50 グラップリング スパーリング		14:30-15:20 だれでも スパーリング	14:30-15:20 MMA ベーシック
14:30						15:30-16:00 Q&Aクラス (おしえてジェシー)	15:30-16:30 MMA レギュラー
15:00		15:00-15:50 グラップリング テクニック		15:00-15:50 柔術テクニック			
15:30							
16:00		16:00-16:50 グラップリング スパーリング		16:00-16:50 柔術スパーリング			16:30-17:00 自主練習
16:30							
17:00	16:00-19:00 自主練習		16:00-19:00 自主練習				
17:30		17:00-19:00 自主練習		17:00-19:00 自主練習	17:00-19:00 自主練習	16:00-20:00 自主練習	
18:00							18:15-19:05 はじめてMMA
18:30							
19:00	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMAレスリング	19:00-19:50 はじめて グラップリング	19:00-19:50 はじめてMMA	19:00-19:50 MMA グラップリング		
19:30							CLOSE
20:00	20:00-20:50 MMAレスリング	20:00-21:00 MMA グラップリング	20:00-21:00 グラップリング スパーリング	20:00-21:00 MMA ストライキング	20:00-20:50 MMAレスリング	CLOSE	19:30
20:30						20:00	
21:00	21:00-22:30 MMA エキスパート	21:00-22:30 MMAグラップリング エキスパート	21:00-22:30 MMAストライキング エキスパート	21:00-22:30 フリードリル (打ち込み)	21:00-22:30 キックボクシング エキスパート		
21:30							
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	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)