

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日/祝日
7:00							
7:15~8:00	ベーシッククラス		ベーシッククラス				
8:00	スパークラス		スパークラス				
8:00~8:30							
9:00	オープンマット		オープンマット				
10:00					はじめて柔術クラス 9:30~10:15		
10:15~10:45					スパークラス		はじめて柔術クラス 10:00~10:45
11:00					オープンマット	リトルキッズ柔術 10:30~11:15	オープンマット
12:00						キッズ柔術 11:30~12:30	オールレベルクラス 11:15~12:00
13:00							スパークラス 12:00~13:00
14:00						はじめて柔術クラス 13:00~14:00	オープンマット 13:15~14:15
15:00						オールレベルクラス 14:15~15:15	スパークラス 14:15~15:00 第1・3日曜開催
16:00						スパークラス 15:15~16:15	
17:00						オープンマット	
17:00~18:00	キッズ柔術				キッズ柔術		
18:00							
19:00	ベーシッククラス 18:30~19:15	はじめて柔術クラス 18:30~19:30	ベーシッククラス 18:30~19:15	はじめて柔術クラス 18:30~19:30	オールレベルクラス 18:30~19:30		
20:00	スパークラス 19:15~20:00		スパークラス 19:15~20:00		スパークラス 19:30~20:30	スパークラス 19:30~20:30	
21:00	オールレベルクラス 20:10~21:00	オールレベルクラス 19:45~20:45	オールレベルクラス 20:10~21:00		ベーシッククラス 20:45~21:30	ベーシッククラス 20:45~21:30	
22:00	スパークラス 21:00~22:00	スパークラス 20:45~22:00	スパークラス 21:00~22:00	スパークラス 21:30~22:00	スパークラス 21:30~22:00		
22:30	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット		

〈土曜のリトルキッズ柔術限定〉
親子のどちらかが会員であれば
親子ふたりで受講できます
*子どものみでも参加可

CAVE BJJ会員限定のクラスです
第1・3日曜日のみの開催となります
ので、お間違えのないようご注意
ください (祝日はありません)
CAVE BJJ公式LINEで、開催日
をお知らせします

休館日：毎月9日、19日、29日

- ・ クラス開始の20分前からオープンしております
- ・ 衛生面を考慮し、スパークラスの後に続けてクラスに出る場合は道着を着替えてください
- ・ 年中さん~小学校1年生はリトルキッズクラス、小学校2~6年生はキッズクラスにご参加ください
- ・ キッズ会員のお子さまが大人のクラス/オープンマットに参加されたい場合、保護者さまも会員であれば一緒にご参加いただけます