

| 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 | | | | | | | |
| 8:00 | ベーシッククラス 7:15~8:00 | | ベーシッククラス 7:15~8:00 | | | | |
| 9:00 | スパークラス 8:00~8:30 | | スパークラス 8:00~8:30 | | | | |
| | 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 | | |
| | | | | | スパークラス 10:15~10:45 | | はじめて柔術クラス 10:00~10:45 |
| 11:00 | | | | | オープンマット | 親子柔術クラス 10:30~11:15 | スパークラス 10:45~11:15 |
| 12:00 | | | | | | キッズ柔術クラス 11:30~12:30 | オールレベルクラス 11:30~12:15 |
| 13:00 | | | | | | | スパークラス 12:15~13:15 |
| 14:00 | | | | | | はじめて柔術クラス 13:00~13:45 | Q&Aクラス 13:15~14:15 |
| | | | | | | スパークラス 13:45~14:15 | |
| 15:00 | | | | | | オールレベルクラス 14:30~15:15 | スパーリング 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 | | | | | | | |
| 18:00 | キッズ柔術クラス 17:00~18:00 | | | | キッズ柔術クラス 17:00~18:00 | | |
| 19:00 | ベーシッククラス 18:30~19:15 | はじめて柔術クラス 18:30~19:15 | 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 19:15~19:45 | 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 | | |
| | オールレベルクラス 20:10~21:00 | オールレベルクラス 20:00~21:00 | オールレベルクラス 20:10~21:00 | | | | |
| 21:00 | スパークラス 21:00~22:00 | スパークラス 21:00~22:00 | スパークラス 21:00~22:00 | 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 21:30~22:00 | 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 | | |

〈親子柔術クラス〉
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
年中〜小学校低学年向けの内容です
参加されたい方は、一度スタッフに
お声がけください

〈Q&Aクラス〉
・どんな質問でもOK
・スパーで起こった場面を解説
・待ち時間は自由に打ち込み
・スパー後に続けて参加もOK

CAVE BJJ会員限定のスパー練です
基本的に、第1・3日曜日のみの開催
となります。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
日をお知らせしてます。

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
- ・ 小学生はキッズ柔術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