

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			〈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	
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		はじめて柔術クラス 10:00~10:45
11:00					スパークラス 10:15~10:45	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						はじめて柔術クラス 13:00~13:45	スパークラス 12:15~13:15
14:00						スパークラス 13:45~14:15	Q&Aクラス 13:15~14:15
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	キッズ柔術クラス 17:00~18:00				キッズ柔術クラス 17:00~18:00	〈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	
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	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ます。	
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		
21:00	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	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 21:00~22:00	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		

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