

ホライズン・キックボクシングジム 会員練習時間割

〈営業時間〉	月・水・金・土	10:00～22:00 (練習時間 21:30まで)
	火・木	13:00～22:00 (練習時間 21:30まで)
	日	10:00～18:00 (練習時間 18:00まで)

フィットネス	担当：渡邊涼介 中川克也	本格キック	担当：喜多村誠 本田聖典
--------	-----------------	-------	-----------------

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	本格キック フィットネス 終日利用可							10:00
11:00								11:00
12:00			CLOSE		CLOSE			12:00
13:00	フリー開放 (12:00～13:00)			フリー開放 (12:00～13:00)		フリー開放 (12:00～13:00)		13:00
14:00	13:30～14:00 ミットサーキット						13:30～14:00 ミットサーキット	14:00
15:00	14:00～14:30 暗闇フィットネス						14:00～14:30 暗闇フィットネス	15:00
16:00	14:30～15:00 ミットサーキット						14:30～15:00 ミットサーキット	16:00
17:00								17:00
18:00	キッズ (小学生) 17:00～18:00	キッズ (小学生) 17:30～18:30						18:00
19:00		18:30～19:00 ミットサーキット		18:30～19:00 ミットサーキット		18:30～19:00 ミットサーキット		19:00
20:00		19:00～19:20 暗闇フィットネス		19:00～19:20 暗闇フィットネス		19:00～19:20 暗闇フィットネス		20:00
21:00		19:20～19:50 ミットサーキット		19:20～19:50 ミットサーキット		19:20～19:50 ミットサーキット		21:00
22:00		19:50～20:10 暗闇フィットネス		19:50～20:10 暗闇フィットネス		19:50～20:10 暗闇フィットネス	20:00～21:00 エキスパートクラス	22:00
		20:10～20:40 ミットサーキット		20:10～20:40 ミットサーキット		20:10～20:40 ミットサーキット		

【備考】

- ・ フリー開放 (12:00～13:00) は師範・師範代による指導を行いません。
- ・ 日曜日 (オープン開館日) は本格キック、フィットネスどちらのコースも利用可能です。
- ・ レッソンの定員制について

	… 定員なし 「暗闇フィットネス」
	… <u>10名定員</u> 「ミットサーキット」
	… 定員なし 「エキスパートクラス」
- ・ 指導員の変更等により、レッスン内容が変わる場合がございます。
- ・ お盆、年末年始以外は年中無休ですが、運営会社の都合により臨時休館となる場合がございます。