

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・火・水・木・金	1 2 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0 (練習時間 2 1 : 3 0 まで)
	土	1 0 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0 (練習時間 2 1 : 3 0 まで)
	日	1 0 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0 (練習時間 1 8 : 0 0 まで)

師範代	担当： 本田聖典 ・ 渡邊涼介 ・ 中川克也
-----	------------------------

	日	月	火	水	木	金	土		
10:00	フリー開放 (12 : 00～13 : 00)	CLOSE					フリー開放 (12 : 00～13 : 00)	11:00	
11:00								12:00	
12:00								13:00	
13:00	13 : 30～14 : 00 ミットサーキット	通常練習時間 (縄跳び・シャドーボクシング・ミット打ち・ サンドバック・マ스スパーリング)					13 : 30～14 : 00 ミットサーキット	14:00	
14:00	14 : 00～14 : 30 暗闇フィットネス						14 : 00～14 : 30 暗闇フィットネス	16:00	
15:00	16:00								
16:00	CLOSE						18 : 30～19 : 00 ミットサーキット	17:00	
17:00								18:00	
18:00								19:00	
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	20:00	
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	20 : 00～21 : 00 出稽古	
21:00	CLOSE						20 : 00～21 : 00 出稽古	21:00	
22:00								22:00	

【備考】

- 土曜・日曜日のフリー開放（12 : 00 ~ 13 : 00）は師範・師範代による指導を行いません。
- 練習内容について

	「通常練習」	縄跳び・シャドー・ミット打ち・サンドバック・マススパーリングなどの練習
	「出稽古」	友好ジムのプロ選手が集まり、合同練習をおこないます
	「暗闇フィットネス」	ライトアップされた非日常的な空間でおこなうキックボクシングエクササイズ
	「ミットサーキット」	ミット打ちを中心としたグループレッスン（※10名定員）
- 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。