

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	12:00~22:00 (練習時間 21:30まで)
	土	10:00~22:00 (練習時間 21:30まで)
	日	10:00~18:00 (練習時間 18:00まで)

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



【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
「レディースクラス」	女性向けのキックボクシングクラス。ミット打ちや様々なトレーニングをおこないます

- 指導員の変更等により、レッスン内容が変わることございます。

- 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。