

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		CLOSE						
11:00								11:00
12:00	フリー開放 (12 : 00 ~ 13 : 00)						フリー開放 (12 : 00 ~ 13 : 00)	12:00
13:00								13:00
14:00	13 : 30 ~ 14 : 30 レディースクラス	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・マススパーリング )					13 : 30 ~ 14 : 30 レディースクラス	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	CLOSE							18:00
19:00		18 : 30 ~ 19 : 20 レディースクラス		18 : 30 ~ 19 : 20 レディースクラス		18 : 30 ~ 19 : 20 レディースクラス		19:00
20:00							20 : 00 ~ 21 : 00 出稽古	20:00
21:00								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
	「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。