## ホライズン・キックボクシングジム 会員練習時間割

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

	本格キック	師範代	<del>に</del> 立 い	本田聖典	•	渡邉涼介		中川克也	
ĺ	フィットネス		123·	<b>平田</b> 重典		<i> </i> 皮色/ぶ기	·	中川兄也	.TU

i								<b>-</b>	
	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	
10.00								10.00	
11:00								11:00	
	11:30~12:00	11:30~12:00	CLOSE	11:30~12:00 チャレンジクラス	CLOSE	11:30~12:00			
12:00	チャレンジクラス フリー開放 (1	チャレンジクラス		フリー開放		チャレンジクラス フリー開放 (1	0 • 00 - 12 • 00)	12:00	
13:00	<b>ノリー開放</b> (1	2:00~13:00)		(12:00~13:00)		<b>ノリー用版</b> (1	2:00~13:00)	13:00	
	13:30~14:00						13:30~14:00		
14:00	ミットサーキット 14:00~14:30 暗闇フィットネス						ミットサーキット 14:00~14:30 暗闇フィットネス	14:00	
15:00	14:30~15:00 ミットサーキット						14:30~15:00 ミットサーキット	15:00	
15:00								15:00	
16:00								16:00	
17:00	キッズ(小学生)							17:00	
18:00	17:00~18:00	キッズ(小学生) 17:30~18:30							
		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00			
19:00		ミットサーキット 19:00~19:20 暗闇フィットネス		ミットサーキット 19:00~19:20 暗闇フィットネス		ミットサーキット 19:00~19:20 暗闇フィットネス		19:00	
20.00	CLOSE	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		20:00	
20:00	CLOSE	19:50~20:10 暗闇フィットネス	20:00~20:30 チャレンジクラス	19:50~20:10 暗闇フィットネス	20:00~20:30 チャレンジクラス	19:50~20:10 暗闇フィットネス	20:00~21:00	20:00	
21:00		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	<u>エキスパートクラス</u>	21:00	
22:00								22:00	

## 【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。
- ・ レッスンの定員制について
  - … 定員なし 「暗闇フィットネス」… 10名定員 「ミットサーキット」… 定員なし 「チャレンジクラス」… 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。