2023.11.1改定

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）

本格キック フィットネス	師範代	担当：　本田聖典　・　渡邉涼介　・　中川克也

日	月	火	水	木	金	土
本格キック フィットネス 終日利用可						
11：30～12：00 チャレンジクラス	11：30～12：00 チャレンジクラス	CLOSE	11：30～12：00 チャレンジクラス	CLOSE	11：30～12：00 チャレンジクラス	
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）	
13：30～14：00 ミットサーキット						13：30～14：00 ミットサーキット
14:00～14：30 暗闇フィットネス						14:00～14：30 暗闇フィットネス
14：30～15：00 ミットサーキット						14：30～15：00 ミットサーキット
キッズ（小学生） 17：00～18：00	キッズ（小学生）　17：30～18：30					
CLOSE	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	
	19：00～19：20 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	
	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	
	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 エキスパートクラス
	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。