

◆アメ村ジム (メインスタジオ) ◆ 2018年3月度 タイムスケジュール

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日												
6	close (定休日)	6:00-14:00 パーソナル専用	6:00-9:30 パーソナル専用	6:00-14:00 パーソナル専用	6:00-9:30 パーソナル専用	6:00-13:00 パーソナル専用	6:00-13:00 パーソナル専用												
9			9:30 OPEN		9:30 OPEN														
10			トレーナーミット(北出)		体験 ★10:00~10:45 入門(北出)			13:00 OPEN	13:00 OPEN										
11			11:00 CLOSE		11:00 CLOSE														
12			14:00 OPEN		close					14:00 OPEN	close	FREE	13:10~入会サポート(北出)						
13														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
14														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
15														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
16														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
17														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
18														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
19														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
20														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
21														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
22														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)		
13														14:00 OPEN	close	14:00 OPEN	close	FREE	13:10~入会サポート(北出)
14														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)
15														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)
16														体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)
17	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close		体験 ★14:15-15:15 入門(北出)		close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)							体験 ★13:30-14:15 入門(北出)					
18	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close		体験 ★14:15-15:15 入門(北出)		close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)							体験 ★13:30-14:15 入門(北出)					
19	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close		体験 ★14:15-15:15 入門(北出)		close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)											
20	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close		体験 ★14:15-15:15 入門(北出)		close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)											
21	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)													
22	体験 ★14:15-15:15 入門(藤阪)	close	体験 ★14:15-15:15 入門(北出)	close	体験 ★14:00-15:00 入門&タイ式ヨガ(北出)	体験 ★13:30-14:15 入門(北出)													
19	3月祝日スケジュール 3/21(水) 13:30~18:00営業 ●14:00-14:45 入門(北出) ●15:10-16:10 ディフェンスクラス(北出) ※初級レベル、基本防御と受け返し中心のクラスです。	有体 ★19:15-20:00 シェイプリーキック(高橋)	体験 ★19:00-20:00 入門(宍戸)	有体 19:00-19:45 シェイプリーキック(高橋)	19:10~入会サポート(北出)	体験 ★18:30-19:30 入門(藤阪)	18:30 CLOSE												
20		体験 ★20:15-21:00 入門(高橋)	~20:30 入会サポート(宍戸)	体験 ★20:00-20:45 入門ムエタイ(山田)	体験 ★19:30-20:30 入門(北出)	★★19:45-20:45 初級(藤阪)	18:30-21:00 パーソナル												
21		★★21:10-22:10 初級(藤阪)	★★20:30-21:30 初級(宍戸)	★★★21:00-22:00 ジャパニーズムエタイ(山田)	★★20:45-21:45 初級ムエタイ(北出)	FREE	close												
22		トレーナーミット(宍)	トレーナーミット(山田)	トレーナーミット(北出)	21:30 CLOSE	close													
		22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	close													

・時間の左の★は難易度です。星が多いほど難易度が上がります。

・「体験」「有体」のマークがあるクラスは1回体験が可能です。「体験」→体験料無料です。「有体」→体験料有料です。シェイプリーキック(2,160円)

・指導者、責任者の不在時や、許可なしにスパリングを行わないでください。