

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024.5

AMENO WEB



Strong. Smart. Beautiful.

AMENO

フィットネスクラブ アメーノ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN						
10:00													
30	BODYBALANCE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYBALANCE30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45						
11:00	DANCE30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林	SH'BAM30 11:00 ▶ 11:30	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30	BODYCOMBAT45 11:00 ▶ 11:45						
12:00													
30													
13:00													
30													
14:00						SH'BAM30 13:45 ▶ 14:15							
30	CORE45 14:30 ▶ 15:15	BODYPUMP45 14:30 ▶ 15:15	<p>※ 週替わりテック</p> <table border="1"> <tr> <td>PUMP</td> <td>COMBAT</td> <td>BALANCE</td> </tr> <tr> <td>1・29</td> <td>8</td> <td>22</td> </tr> </table> <p>14:30 ▶ 15:15 栗林</p>	PUMP	COMBAT	BALANCE	1・29	8	22	BODYBALANCE45 14:30 ▶ 15:15	DANCE30 14:30 ▶ 15:00	CORE30 14:25 ▶ 14:55	DANCE30 14:25 ▶ 14:55
PUMP	COMBAT	BALANCE											
1・29	8	22											
15:00	SH'BAM30 15:25 ▶ 15:55	BODYCOMBAT30 15:25 ▶ 15:55	<p>※ 週替わり30</p> <table border="1"> <tr> <td>PUMP</td> <td>COMBAT</td> <td>BALANCE</td> </tr> <tr> <td>1・29</td> <td>8</td> <td>22</td> </tr> </table> <p>15:25 ▶ 15:55 栗林</p>	PUMP	COMBAT	BALANCE	1・29	8	22	BODYPUMP30 15:25 ▶ 15:55	BODYCOMBAT30 15:10 ▶ 15:40	BODYCOMBAT MASTER CLASS 15:10 ▶ 16:10 栗林	BODYPUMP MASTER CLASS 15:10 ▶ 16:10 栗林
PUMP	COMBAT	BALANCE											
1・29	8	22											
16:00													
30													
17:00							DAGEKI 16:30 ▶ 17:15 栗林						
30													
18:00													
30													
18:00	BODYCOMBAT45 18:30 ▶ 19:15	BODYPUMP30 18:05 ▶ 18:35	CORE45 18:05 ▶ 18:50	BODYBALANCE30 18:05 ▶ 18:35	BODYCOMBAT30 18:05 ▶ 18:35								
19:00		CORE30 18:45 ▶ 19:15	DANCE30 19:00 ▶ 19:30	BODYCOMBAT30 18:45 ▶ 19:15	BODYPUMP30 18:45 ▶ 19:15	CORE30 18:40 ▶ 19:10							
30						SH'BAM30 19:20 ▶ 19:50							
20:00	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	<p>※ 週替わりテック</p> <table border="1"> <tr> <td>COMBAT</td> <td>BALANCE</td> <td>PUMP</td> </tr> <tr> <td>1・29</td> <td>8</td> <td>22</td> </tr> </table> <p>19:45 ▶ 20:30 栗林</p>	COMBAT	BALANCE	PUMP	1・29	8	22	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	テック 19:30 ~ DANCE MASTER CLASS 19:45 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
COMBAT	BALANCE	PUMP											
1・29	8	22											
30													

テックとは？
プログラムの内容・効果を知り、正しい姿勢で運動を行うことで怪我を防止、より高い運動効果を得ることができます。

DAGEKI は衛生対策のため
軍手をご準備ください。

●毎月15・16日は休館日です。●営業時間 月～土 10:00～21:00 日・祝日 10:00～18:00 ●クラス変更・及び休講する場合がございます。
●バーチャルはプログラムの途中退場が可能です。●ボディパンプは器具の数に限りがありますのでライブ11名 バーチャル12名となります。

