

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024. 9

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	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYATTACK30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45
11:00	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45 栗林	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYATTACK30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25
30	DANCE30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYPUMP30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYCOMBAT30 11:40 ▶ 12:10 栗林	DANCE30 12:00 ▶ 12:30 栗林	BODYCOMBAT30 11:35 ▶ 12:05	BODYCOMBAT30 11:35 ▶ 12:05 栗林	BODYPUMP30 11:35 ▶ 12:05 栗林
12:00	BODYPUMP45 12:25 ▶ 13:10	BODYBALANCE30 12:25 ▶ 12:55	BODYPUMP30 12:25 ▶ 12:55		CORE45 12:15 ▶ 13:00	BODYBALANCE30 12:20 ▶ 12:50 栗林	DAGEKI 12:20 ▶ 13:05 栗林
30	CORE30 13:20 ▶ 13:50	BODYCOMBAT30 13:05 ▶ 13:35	SH'BAM30 13:05 ▶ 13:35		BODYATTACK30 13:10 ▶ 13:40		DAGEKI 12:20 ▶ 13:05 栗林
14:00							
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30		CORE30 18:10 ▶ 18:40	BODYPUMP30 18:25 ▶ 18:55	BODYATTACK30 18:10 ▶ 18:40	BODYCOMBAT30 18:35 ▶ 19:05	BODYATTACK30 18:40 ▶ 19:10	BODYCOMBAT30 14:30 ▶ 15:00
19:00	BODYCOMBAT45 18:30 ▶ 19:15	GRIT ATHLETIC30 18:50 ▶ 19:20	DANCE30 19:05 ▶ 19:35	GRIT CARDIO30 18:50 ▶ 19:20	BODYPUMP30 19:15 ▶ 19:45	DANCE30 19:20 ▶ 19:50	DANCE30 15:10 ▶ 15:40
30	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	CORE45 19:45 ▶ 20:30	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	DANCE30 20:00 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
20:00							
30							

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。

