

# AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024. 10

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 - 10:30	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYBALANCE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
10:30 - 11:00	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25						
11:00 - 11:30	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYPUMP30 10:55 ▶ 11:25	BODYATTACK30 10:55 ▶ 11:25	CORE30 10:55 ▶ 11:25	BODYPUMP30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25
11:30 - 12:00	DANCE30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYPUMP30 11:40 ▶ 12:10 栗林		DANCE30 11:35 ▶ 12:05	BODYCOMBAT30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYBALANCE30 11:35 ▶ 12:05	BODYBALANCE45 11:40 ▶ 12:25 栗林
12:00 - 12:30	BODYPUMP45 12:25 ▶ 13:10	BODYBALANCE30 12:25 ▶ 12:55	SH'BAM30 12:40 ▶ 13:10	BODYCOMBAT30 12:15 ▶ 12:45	BODYATTACK30 12:25 ▶ 12:55		
12:30 - 13:00				BODYBALANCE30 12:55 ▶ 13:25			DAGEKI 12:40 ▶ 13:25 栗林
13:00 - 13:30							DAGEKI 12:40 ▶ 13:25 栗林 <small>DAGEKIは衛生対策のため 軍手をご準備ください。</small>
13:30 - 14:00						BODYATTACK30 14:00 ▶ 14:30	
14:00 - 14:30						SH'BAM30 14:40 ▶ 15:10	
14:30 - 15:00						5・19 12・26 COMBAT PUMP MASTER CLASS 15:30 ▶ 16:30 栗林	BODYCOMBAT30 15:00 ▶ 15:30
15:00 - 15:30							DANCE30 15:40 ▶ 16:10
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30	CORE30 18:10 ▶ 18:40	BODYPUMP30 18:25 ▶ 18:55	BODYCOMBAT30 18:35 ▶ 19:05	BODYATTACK30 18:10 ▶ 18:40	BODYCOMBAT30 17:50 ▶ 18:20		
18:30 - 19:00	GRIT ATHLETIC30 18:50 ▶ 19:20	DANCE30 19:05 ▶ 19:35		GRIT CARDIO30 18:50 ▶ 19:20	CORE45 18:30 ▶ 19:15	BODYPUMP30 18:25 ▶ 18:55	
19:00 - 19:30	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	CORE45 19:45 ▶ 20:30	BODYPUMP30 19:15 ▶ 19:45	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林		DANCE30 19:05 ▶ 19:35	
19:30 - 20:00			DANCE30 20:00 ▶ 20:30 栗林		BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT45 19:45 ▶ 20:30	
20:00 - 20:30							

●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。

