

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2023. 11

	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	SH'BAM30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
11:00	SH'BAM30 11:00 ▶ 11:30	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30	CORE30 11:00 ▶ 11:30	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30	BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30	BODYCOMBAT45 11:00 ▶ 11:45
12:00							
30							
13:00							
30							
14:00	BODYCOMBAT45 14:00 ▶ 14:45	BODYPUMP45 14:00 ▶ 14:45	CORE45 14:00 ▶ 14:45	BODYBALANCE45 14:00 ▶ 14:45	SH'BAM45 14:00 ▶ 14:45	CORE30 14:00 ▶ 14:30	
15:00	BODYBALANCE30 14:55 ▶ 15:25	BODYCOMBAT30 14:55 ▶ 15:25	SH'BAM30 14:55 ▶ 15:25	CORE30 14:55 ▶ 15:25	BODYCOMBAT30 14:55 ▶ 15:25	BODYBALANCE30 14:45 ▶ 15:15	SH'BAM30 14:45 ▶ 15:15
16:00	CORE30 15:35 ▶ 16:05	BODYBALANCE30 15:35 ▶ 16:05	BODYPUMP30 15:35 ▶ 16:05	BODYCOMBAT30 15:35 ▶ 16:05	BODYPUMP30 15:35 ▶ 16:05	BODYCOMBAT MASTER CLASS 15:30 ▶ 16:30	BODYPUMP MASTER CLASS 15:30 ▶ 16:30
30	BODYCOMBAT30 16:15 ▶ 16:45	BODYPUMP30 16:15 ▶ 16:45	BODYCOMBAT30 16:15 ▶ 16:45	CORE30 16:15 ▶ 16:45	BODYBALANCE30 16:15 ▶ 16:45		
17:00							DAGEKI 16:45 ▶ 17:30
18:00	BODYPUMP30 18:10 ▶ 18:40		CORE45 18:15 ▶ 19:00	BODYBALANCE30 18:10 ▶ 18:40	BODYCOMBAT30 18:10 ▶ 18:40		DAGEKI は衛生対策のため 軍手をご準備ください。
30	BODYBALANCE30 18:50 ▶ 19:20	BODYCOMBAT45 18:30 ▶ 19:15	BODYPUMP30 19:15 ▶ 19:45	CORE30 18:50 ▶ 19:20	BODYPUMP30 18:50 ▶ 19:20	SH'BAM30 18:40 ▶ 19:10	
19:00	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30	19:35~20:00 テック SH'BAM30 20:00 ▶ 20:30	BODYCOMBAT30 19:20 ▶ 19:50	
20:00						BODYPUMP30 20:00 ▶ 20:30	
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。
- 現在人数制限は設けておりません。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。