

# AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024.3

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	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 - 11:30	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 - 13:00							
14:00 - 15:00	BODYCOMBAT45 14:30 ▶ 15:15	BODYPUMP45 14:30 ▶ 15:15	SH'BAM45 14:30 ▶ 15:15	BODYBALANCE45 14:30 ▶ 15:15	CORE45 14:30 ▶ 15:15	SH'BAM30 14:10 ▶ 14:40	SH'BAM30 14:25 ▶ 14:55
15:00 - 16:00	SH'BAM30 15:25 ▶ 15:55	BODYCOMBAT30 15:25 ▶ 15:55	BODYBALANCE30 15:25 ▶ 15:55	BODYPUMP30 15:25 ▶ 15:55	BODYCOMBAT30 15:25 ▶ 15:55	CORE30 14:50 ▶ 15:20	BODYPUMP MASTER CLASS 15:10 ▶ 16:10 栗林
16:00 - 17:00						BODYCOMBAT MASTER CLASS 15:30 ▶ 16:30 栗林	DAGEKI 16:30 ▶ 17:15 栗林
17:00 - 18:00							DAGEKI is for hygiene measures, please prepare your gloves.
18:00 - 19:00	BODYCOMBAT45 18:30 ▶ 19:15	CORE30 18:05 ▶ 18:35	BODYPUMP30 18:25 ▶ 18:55	BODYBALANCE30 18:05 ▶ 18:35	BODYCOMBAT30 18:25 ▶ 18:55	CORE30 18:40 ▶ 19:10	
19:00 - 20:00	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYPUMP30 18:45 ▶ 19:15	BODYCOMBAT30 19:05 ▶ 19:35	BODYCOMBAT30 18:45 ▶ 19:15	BODYPUMP30 19:05 ▶ 19:35	SH'BAM30 19:20 ▶ 19:50	
20:00 - 21:00		BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	CORE45 19:45 ▶ 20:30	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	19:50~20:00 テック DANCE30 20:00 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 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。

