

# AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024. 8

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	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25	週替わり30 PUMP COMBAT DANCE 11:00 ▶ 11:30 栗林
30	DANCE30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYPUMP30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYCOMBAT45 11:40 ▶ 12:25 栗林	BODYBALANCE45 11:40 ▶ 12:25 栗林	BODYCOMBAT30 11:35 ▶ 12:05	BODYATTACK30 11:35 ▶ 12:05	BODYBALANCE30 11:45 ▶ 12:15 栗林
12:00	BODYPUMP45 12:25 ▶ 13:10	BODYBALANCE30 12:25 ▶ 12:55	BODYPUMP30 12:40 ▶ 13:10	BODYATTACK30 12:40 ▶ 13:10	CORE45 12:15 ▶ 13:00	BODYBALANCE30 12:15 ▶ 12:45	
30	CORE30 13:20 ▶ 13:50	BODYCOMBAT30 13:05 ▶ 13:35	SH'BAM30 13:20 ▶ 13:50	DANCE30 13:20 ▶ 13:50	BODYATTACK30 13:10 ▶ 13:40		
14:00						BODYATTACK30 13:50 ▶ 14:20	BODYCOMBAT30 13:50 ▶ 14:20
30						DANCE30 14:30 ▶ 15:00	CORE30 14:30 ▶ 15:00
15:00						GRIT CARDIO30 15:10 ▶ 15:40	BODYATTACK30 15:10 ▶ 15:40
30						週替わり COMBAT BALANCE PUMP MASTER CLASS 15:55 ▶ 16:55 栗林	DANCE30 15:50 ▶ 16:20
16:00						DAGEKI 17:10 ▶ 17:55 栗林	
30							
17:00							
30							
18:00	BODYCOMBAT45 18:05 ▶ 18:50	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	
30	BODYATTACK30 19:00 ▶ 19:30	GRIT ATHLETIC30 18:50 ▶ 19:20	DANCE30 19:05 ▶ 19:35	GRIT CARDIO30 18:50 ▶ 19:20	BODYPUMP30 19:15 ▶ 19:45	SH'BAM30 19:20 ▶ 19:50	
19:00	BODYBALANCE45 19:45 ▶ 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	
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。

