

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2025.01

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	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYBALANCE30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
11:00	DANCE30 11:00 ▶ 11:30 栗林	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYPUMP30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25
30							
12:00	BODYBALANCE45 11:45 ▶ 12:30 栗林	BODYPUMP30 11:35 ▶ 12:05	CORE30 11:45 ▶ 12:15	BODYBALANCE30 11:45 ▶ 12:15	BODYPUMP30 11:35 ▶ 12:05	CORE30 11:35 ▶ 12:05	BODYBALANCE45 11:35 ▶ 12:20
30			DANCE30 12:25 ▶ 12:55		DANCE30 12:15 ▶ 12:45	BODYBALANCE30 12:15 ▶ 12:45	
13:00							
30							
14:00	6・27 13 20 ↓ 週替わりテック PUMP BALANCE COMBAT 14:30 ▶ 15:15 栗林	<p>テックとは？ プログラムの内容・効果を知り、正しい姿勢で運動を行うことで怪我を 방지、より高い運動効果を得ることができます。</p>		2・30 9 23 ↓ 週替わりテック BALANCE COMBAT PUMP 14:30 ▶ 15:15 栗林		4・18 11・25 ↓ 週替わり45 BALANCE COMBAT 14:30 ▶ 15:15 栗林	
30	週替わり30 PUMP BALANCE COMBAT 15:30 ▶ 16:00 栗林			週替わり30 BALANCE COMBAT PUMP 15:30 ▶ 16:00 栗林		週替わり30 PUMP DANCE 15:30 ▶ 16:00 栗林	
15:00							BODYPUMP30 14:30 ▶ 15:00
30							BODYCOMBAT30 15:10 ▶ 15:40
16:00							DANCE30 15:50 ▶ 16:20
30							
17:00							
30							
18:00	GRIT STRENGTH30 18:05 ▶ 18:35		CORE30 18:20 ▶ 18:50	BODYATTACK30 18:05 ▶ 18:35	GRIT ATHLETIC30 18:25 ▶ 18:55	DANCE30 18:15 ▶ 18:45	
30	BODYBALANCE30 18:45 ▶ 19:15	BODYPUMP30 18:40 ▶ 19:10	DANCE30 19:00 ▶ 19:30 栗林	GRIT CARDIO30 18:45 ▶ 19:15	BODYCOMBAT30 19:05 ▶ 19:35		
19:00		BODYCOMBAT30 19:20 ▶ 19:50		BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	CORE45 19:45 ▶ 20:30	DAGEKI 19:00 ▶ 19:45 栗林	<p>DAGEKI は衛生対策のため 軍手をご準備ください。</p>
30	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	DANCE30 20:00 ▶ 20:30	BODYBALANCE45 19:45 ▶ 20:30 栗林			BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
20:00							
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。

