

# AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2025.02

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	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>CORE30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYBALANCE30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYPUMP30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYPUMP30</b> 10:15 ▶ 10:45
11:00	<b>BODYBALANCE30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>DANCE30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>BODYPUMP30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>DANCE30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>BODYPUMP UPPERBODY</b> 10:55 ▶ 11:15	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:55 ▶ 11:25
30	<b>BODYPUMP30</b> 11:40 ▶ 12:10 栗林	<b>BODYBALANCE45</b> 11:40 ▶ 12:25 栗林	<b>BODYCOMBAT30</b> 11:40 ▶ 12:10 栗林	<b>BODYBALANCE30</b> 11:40 ▶ 12:10 栗林	<b>DANCE30</b> 11:40 ▶ 12:10 栗林	<b>週替わりマスタークラス</b> PUMP 1 BALANCE 8 COMBAT 22 11:30 ▶ 12:30 栗林	<b>BODYBALANCE45</b> 11:35 ▶ 12:20
12:00							
30							
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00						<b>BODYCOMBAT30</b> 14:30 ▶ 15:00	<b>BODYPUMP30</b> 14:30 ▶ 15:00
30						<b>DANCE30</b> 15:10 ▶ 15:40	<b>BODYCOMBAT30</b> 15:10 ▶ 15:40
16:00						<b>CORE30</b> 15:50 ▶ 16:20	<b>DANCE30</b> 15:50 ▶ 16:20
30							
17:00							
30							
18:00		<b>GRIT STRENGTH30</b> 18:05 ▶ 18:35	<b>BODYATTACK30</b> 18:05 ▶ 18:35	<b>CORE30</b> 18:05 ▶ 18:35		<b>DANCE30</b> 18:15 ▶ 18:45	
30	<b>BODYPUMP30</b> 18:30 ▶ 19:00 栗林	<b>BODYBALANCE30</b> 18:45 ▶ 19:15	<b>GRIT CARDIO30</b> 18:45 ▶ 19:15	<b>DANCE30</b> 18:45 ▶ 19:15	<b>GRIT ATHLETIC30</b> 18:25 ▶ 18:55		
19:00	<b>BODYCOMBAT30</b> 19:15 ▶ 19:45 栗林	<b>BODYCOMBAT MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>BODYPUMP MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>BODYBALANCE MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>BODYCOMBAT30</b> 19:05 ▶ 19:35 栗林	<b>DAGEKI</b> 19:00 ▶ 19:45 栗林	<b>DAGEKI</b> は衛生対策のため 軍手をご準備ください。
30	<b>DANCE30</b> 20:00 ▶ 20:30 栗林				<b>CORE45</b> 19:45 ▶ 20:30	<b>BODYCOMBAT30</b> 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。

