

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2025.03

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	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYBALANCE30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
11:00 - 11:30	BODYBALANCE MASTER CLASS 11:00 ▶ 12:00 栗林	BODYPUMP MASTER CLASS 11:00 ▶ 12:00 栗林	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT MASTER CLASS 11:00 ▶ 12:00 栗林	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25	DANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25
12:00 - 12:30			DANCE30 11:40 ▶ 12:10 栗林		DANCE30 11:40 ▶ 12:10 栗林	BODYBALANCE45 11:40 ▶ 12:25 栗林	BODYBALANCE45 11:35 ▶ 12:20
13:00 - 13:30						BODYCOMBAT30 12:35 ▶ 13:05 栗林	
14:00 - 14:30							
15:00 - 15:30						BODYCOMBAT30 14:30 ▶ 15:00	BODYATTACK30 14:30 ▶ 15:00
16:00 - 16:30						DANCE30 15:10 ▶ 15:40	BODYPUMP30 15:15 ▶ 15:45 栗林
17:00 - 17:30						CORE30 15:50 ▶ 16:20	DANCE30 16:00 ▶ 16:30 栗林
18:00 - 18:30	BODYPUMP30 18:20 ▶ 18:50	GRIT STRENGTH30 18:05 ▶ 18:35	BODYATTACK30 18:05 ▶ 18:35	CORE30 18:05 ▶ 18:35	GRIT ATHLETIC30 18:25 ▶ 18:55	DANCE30 18:15 ▶ 18:45	
19:00 - 19:30	BODYCOMBAT30 19:00 ▶ 19:30	BODYBALANCE30 18:45 ▶ 19:15	GRIT CARDIO30 18:45 ▶ 19:15	DANCE30 18:45 ▶ 19:15	BODYCOMBAT30 19:05 ▶ 19:35 栗林	DAGEKI 19:00 ▶ 19:45 栗林	
20:00 - 20:30	DANCE MASTER CLASS 19:45 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	CORE45 19:45 ▶ 20:30	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	

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。

