

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2025.4

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	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45		BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
11:00	BODYPUMP MASTER CLASS 11:00 ▶ 12:00 栗林	BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45 栗林		DANCE MASTER CLASS 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYCOMBAT45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYCOMBAT30 10:55 ▶ 11:25
30							
12:00		DANCE30 12:00 ▶ 12:30		CORE30 12:00 ▶ 12:30	BODYBALANCE30 12:00 ▶ 12:30	DANCE30 11:45 ▶ 12:15 栗林	BODYBALANCE45 11:35 ▶ 12:20
30							
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00						BODYATTACK30 14:15 ▶ 14:45	DANCE30 14:15 ▶ 14:45
30						BODYPUMP45 14:55 ▶ 15:40	交替わり45 BALANCE 6・20 COMBAT 13・27 15:00 ▶ 15:45 栗林
16:00						DANCE30 15:50 ▶ 16:20	DAGEKI 16:00 ▶ 16:45 栗林
30							
17:00							
30							
18:00		BODYPUMP30 18:15 ▶ 18:45 栗林		BODYATTACK30 18:05 ▶ 18:35	CORE30 18:05 ▶ 18:35	DANCE30 18:15 ▶ 18:45	
30							
19:00	BODYBALANCE45 18:30 ▶ 19:15	BODYCOMBAT30 19:00 ▶ 19:30 栗林		BODYCOMBAT30 18:45 ▶ 19:15	DANCE30 18:45 ▶ 19:15	DAGEKI 19:00 ▶ 19:45 栗林	
30							
20:00	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	DANCE MASTER CLASS 19:45 ▶ 20:30 栗林		BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
30							

DAGEKI は衛生対策のため
軍手をご準備ください。

●毎週水曜日は休館日です。●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。

