

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2025.05

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	DANCE MASTER CLASS 11:00 ▶ 11:45 栗林		BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30 栗林
30							
12:00				CORE30 12:00 ▶ 12:30	BODYBALANCE30 11:45 ▶ 12:15	DANCE30 11:45 ▶ 12:15 栗林	BODYBALANCE45 11:45 ▶ 12:30 栗林
30							
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00		BODYPUMP30 18:00 ▶ 18:30 栗林		CORE30 18:05 ▶ 18:35	BODYATTACK30 18:05 ▶ 18:35	DANCE30 18:15 ▶ 18:45	
30	BODYATTACK30 18:20 ▶ 18:50						
19:00	CORE30 19:00 ▶ 19:30	BODYCOMBAT30 18:45 ▶ 19:15 栗林		DANCE30 18:45 ▶ 19:15	BODYCOMBAT30 18:45 ▶ 19:15	DAGEKI 19:00 ▶ 19:45 栗林	
30							
20:00	DANCE MASTER CLASS 19:45 ▶ 20:30 栗林	BODYBALANCE MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林		BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYPUMP MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
30							

休
館
日

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。

