

AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2026.04



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
30	DANCE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45		BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45
11:00	BODYBALANCE45 10:55 ▶ 11:40	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林		BODYCOMBAT45 10:55 ▶ 11:40	BODYBALANCE30 10:55 ▶ 11:25	BODYCOMBAT45 10:55 ▶ 11:40	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林
30							
12:00	BODYCOMBAT30 11:50 ▶ 12:20				DANCE30 11:35 ▶ 12:05	BODYBALANCE30 11:50 ▶ 12:20	BODYATTACK30 11:45 ▶ 12:15
30							
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00						DANCE30 14:45 ▶ 15:15	BODYPUMP30 14:45 ▶ 15:15
30						BODYATTACK30 15:25 ▶ 15:55	BODYCOMBAT30 15:25 ▶ 15:55
16:00						CORE30 16:05 ▶ 16:35	DANCE30 16:05 ▶ 16:35
30							
17:00							
30							
18:00							
30	BODYATTACK30 18:25 ▶ 18:55	BODYPUMP30 18:25 ▶ 18:55		BODYCOMBAT30 18:25 ▶ 18:55	CORE30 18:35 ▶ 19:05	DANCE30 18:40 ▶ 19:10	
19:00	BODYCOMBAT30 19:05 ▶ 19:35	CORE30 19:05 ▶ 19:35		DANCE30 19:05 ▶ 19:35	BODYATTACK30 19:15 ▶ 19:45	BODYPUMP30 19:20 ▶ 19:50	
30							
20:00	BODYPUMP45 19:45 ▶ 20:30	BODYCOMBAT45 19:45 ▶ 20:30		BODYBALANCE45 19:45 ▶ 20:30	BODYPUMP30 20:00 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	
30							

●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。

