AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2026. 09

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	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45		BODYATTACK30 10:15 ▶ 10:45	CORE30 10:15 ▶ 10:45	BODYCOMBAT30 10:15 ▶ 10:45	BODYPUMP30 10:15 ▶ 10:45
11:00	BODYPUMP45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30 栗林		BODYBALANCE45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYCOMBAT45 11:00 ▶ 11:45 栗林	BODYPUMP30 11:00 ▶ 11:30 栗林	BODYCOMBAT30 11:00 ▶ 11:30
12:00	BODYATTACK30 12:00 ▶ 12:30	DANCE30 11:45 ▶ 12:15 栗林		BODYPUMP30 12:00 ▶ 12:30	BODYBALANCE30 12:00 ▶ 12:30	BODYBALANCE30 11:45 ▶ 12:15 栗林	DANCE30 11:45 ▶ 12:15
13:00			休				
14:00							
15:00			館				BODYCOMBAT MASTER CLASS 15:00 ▶ 16:00 栗林
16:00							
17:00			日				
18:00	BODYCOMBAT30 18:15 ▶ 18:45	BODYBALANCE30 18:00 ▶ 18:30		DANCE30 18:15 ▶ 18:45	BODYPUMP30 18:30 ▶ 19:00	CORE30 18:15 ▶ 18:45	
19:00	BODYPUMP30 19:00 ▶ 19:30	CORE30 18:45 ▶ 19:15		BODYATTACK30 19:00 ▶ 19:30	BODYCOMBAT30 19:15 ▶ 19:45 栗林	DAGEKI 19:00 ▶ 19:45 栗林	DAGEKI は衛生対策のため 軍手をご準備ください。
20:00	BODYBALANCE45 19:45 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT MASTER CLASS 19:30 ▶ 20:30 栗林		BODYPUMP45 19:45 ▶ 20:30 栗林	DANCE30 20:00 ▶ 20:30 栗林	BODYCOMBAT30 20:00 ▶ 20:30	

●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。

ライブ　バーチャル