

	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15					ストレッチホ-ル 10:15 - 10:30							
10:30	オリジナル エアロ											
10:45	10:15 - 11:15 Haru	フィットネスフラ 10:30 - 11:15 AKKY			RADICAL OXIGENO							
11:00					10:45 - 11:45 鶴田							
11:15												
11:30												
11:45	ヘルピックストレッチ 11:30 - 12:30 Haru	スタート★エアロ 11:30 - 12:15 Shinobu										
12:00					ZUMBA FITNESS							
12:15					12:00 - 13:00 Akky							
12:30												
12:45	RADICAL OXIGENO											
13:00					RADICAL MEGADANZ	RADICAL POWER						
13:15	12:45 - 13:30 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本			13:15 - 14:00 Mai	13:15 - 14:00 古屋			LES MILLS BODYCOMBAT			
13:30									13:15 - 14:15 Rosanna			
13:45	DISC World											
14:00	13:45 - 14:30 鶴田	バランスケア THE KENBI! 14:15 - 15:00 中山			LES MILLS BODYATTACK							
14:15					14:15 - 15:15 三枝	avex Dance 14:45 - 15:45 スター B						
14:30	RADICAL MEGADANZ											
14:45	14:45 - 15:15 shinobu											
15:00					アクアウォーキング 15:00 - 15:30 吉岡							
15:15												
15:30												
15:45	Flow Yoga 15:30 - 16:30 渡辺				RADICAL FIGHT DO							
16:00		卓球 Free 16:00 - 18:00			15:30 - 16:30 shinobu	avex Dance 16:00 - 17:00 ベーシック A						
16:15												
16:30												
16:45	ストレッチホ-ル 16:45 - 17:00											
17:00												
17:15												
17:30		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45	RADICAL MEGADANZ	RADICAL OXIGENO			LES MILLS BODYBALANCE							
20:00	19:30 - 20:30 shinobu	19:30 - 20:30 古屋			19:15 - 20:15 chihiro							
20:15												
20:30												
20:45	RADICAL FIGHT DO				RADICAL MEGADANZ							
21:00	20:45 - 21:30 shinobu	アナトミック骨盤ヨガ® 20:45 - 21:45 古屋			20:30 - 21:30 shinobu							
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	オリジナル Step											
22:15	21:45 - 22:35 Haru											
22:30												
22:45												
23:00												

スケジュール表記について

新規導入プログラム 新規導入/プログラム変更

時間変更 スタジオ 時間/スタジオ変更

😊 イントラ 😊 イストラクター変更

🍀 🍀 初心者歓迎

RADICAL 🍀 ラディカルプログラム

LES MILLS 🍀 レスミルスプログラム

●プログラム内容、特設等は変更になる場合がございます。
●状況によりインストラクターが変更になる場合がございます。
●代行案内は1階プログラム大型掲示板、右側にご覧下さい。☺️

新規導入

😊 イントラ

アクアダンス
14:30 - 15:00
shinobu

😊 イントラ

クロール
15:15 - 16:00
大石

6/3.24のみ
実施

コアオリジナル
15:00 - 15:30
吉岡

📅

ファイダー
日曜日イントラスケジュール

6/3 奥村

6/10 shinobu

6/17 shinobu

6/24 shinobu

6/3.24のみ
実施

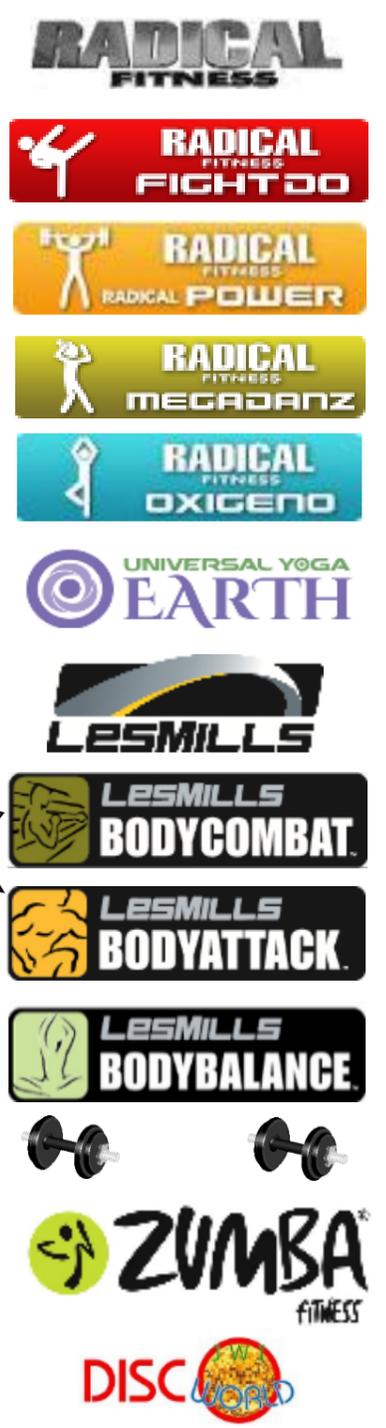
アクアウォーキング
16:00 - 16:30
吉岡

アルペンの YOGA 特集

★色々なYOGAがあります！
★あなたにあうYOGAを探してみよう！
★アナトミック骨盤ヨガ®人気上昇中！

- アナトミック骨盤ヨガ®** アナトミック骨盤ヨガ®は独特のスローな動きで、体幹部にある「身体を支える」ための筋肉の「強化」を目指します。難しいポーズはありません。自分の身体の重さと向き合います。
- ルーモニックYogaチャレンジ** Marimi.Aが考案した高難易度されたプログラムです。難しいポーズにチャレンジしながら体力・筋力を高める中級クラスです。
- ルーモニックYogaBasic** Marimi.Aが考案した高難易度されたプログラムです。呼吸と身体のバランスを整えて、しなやかな体を作る初級クラスです。
- メンテナンスYoga** 身体のアンバランスな部分や弱いところを発見し修正していくクラスです。
- Deep Relaxation Yoga** とてもゆっくりとしたハダヨガを通してリラックスしていくクラスです。
- Asana Flow Yoga** 呼吸と動きを連動させられるように体を動かすダイナミックでエネルギー溢れるヨガです。
- Flow Yoga** 呼吸法やほくしを取り入れ心身ともにリラックス出来ます。全身を使い流れるようにポーズを組み合わせる太陽礼拝を行います。
- EARTH YOGA** 自然音に身をゆだね、身体だけではなく「心」に働きかけるメディテーションヨガです。

初めての方必見！
ヨガマット初回一回無料
貸し出し中！通常 210円（有料）
フロントにてお申し込みください！
販売用もごさいます！



avex dance master

Alpen FITNESS CLUB
tel:055-233-3736
代行案内QRコード

AlpenGroup