アルペンフィットネスクラブ甲府 2018年 レッスンプログラム

月

studio A

- 10:15 – 10:30 ストレッチ
- 10:45 – 11:45 ハーモニックYoga チャレンジ 阿部
- 12:00 – 13:00 フラダンス ベッスイー フラスタジオ
- 13:15 – 14:00 コンビネーション step Haru
- 14:15 – 15:00 RADICAL OXIGENO 古屋
- 15:30 – 15:45 リフレッシュエアロ 堀内
- 16:00 – 16:15 ストレッチポール
- 20:00 – 20:45 ベルビックストレッチ Haru
- 21:00 – 21:45 オリジナルエアロ Haru
- 22:00 – 22:45 RADICAL FIGHTDO 奥村

studio B

- 10:45 – 11:30 シェイプアップエアロ 水上
- 12:00 – 12:45 メンテナンスYoga 佐藤
- 13:15 – 14:05 骨盤エクササイズ 久保島
- 14:20 – 14:50 LesMILLS BODYCOMBAT Rosanna
- 15:00 – 17:00 卓球 Free
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- 20:00 – 20:45 Deep Relaxation Yoga Chihiro
- 21:00 – 21:45 LesMILLS BODYATTACK 三枝
- 22:00 – 22:45 RADICAL OXIGENO 古屋

GYM

時間変更

- 12:15 – 13:00
- 14:55 – 15:10 LIIT

AQUA

- 14:00 – 14:45 アクアビクス 堀内
- 20:30 – 21:00 アクアビクス 小林
- 21:10 – 21:40 4泳法 小林

火

studio A

- 10:15 – 10:30 ストレッチ
- 10:45 – 11:30 シェイプアップエアロ 唐沢
- 11:45 – 12:15 リフレッシュstep 唐沢
- 12:30 – 13:30 ZUMBA FITNESS Akky
- 13:45 – 14:30 ハーモニックYoga Basic 望月
- 14:45 – 15:45 バレエエクササイズ 渡辺
- 19:45 – 20:45 RADICAL OXIGENO 鶴田
- 21:00 – 21:45 RADICAL megadanz shinobu
- 22:00 – 22:45 LesMILLS BODYCOMBAT Rosanna

studio B

- 10:30 – 11:15 LesMILLS BODYBALANCE Chihiro
- 11:30 – 12:15 Asana Flow Yoga Chihiro
- 12:45 – 13:30 太極拳(剣) 松本
- 13:45 – 14:30 太極拳 松本
- 14:45 – 15:30 コアオリジナル 望月
- イントラ
- 17:40 – 19:10 avex Dance ノービス E
- 19:15 – 20:45 avex Dance フリースタイル G
- 21:00-21:45 GRAVITY GROUP 鶴田 定員:最大12名

GYM

プログラム

AQUA

- 13:15 – 13:45 アクアビクス 小林
- 14:00 – 14:45 やさしい泳法 小林
- 14:15 – 15:00 4泳法 小林
- 15:50 – 16:10 アクアウォーキング
- 20:00 – 20:40 アクアビクス 堀内

水

studio A

- 10:15 – 10:30 ストレッチポール
- 10:45 – 11:45 Flow Yoga 渡辺
- 12:00 – 12:45 funfunエアロ！ Shinobu
- 13:00 – 14:00 インナーマッスルエクササイズ 渡辺
- 14:15 – 15:00 メンテナンスYoga 佐藤
- 15:15 – 16:15 RADICAL OXIGENO 鶴田
- 19:45 – 20:45 ZUMBA FITNESS Akky
- 21:00-21:45 RADICAL POWER 大石
- 22:00 – 22:45 RADICAL FIGHTDO shinobu

studio B

- 10:55 – 11:45 フィットネス社交ダンス 吉岡
- 12:00 – 12:45 リンパマッサージ 吉岡
- 13:15 – 14:00 ZUMBA FITNESS Mai
- 14:15 – 15:00 RADICAL MEGADANZ Mai
- 15:10 – 15:50 リフレッシュエアロ 佐藤
- 16:00 – 18:00 卓球 Free
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- アブシェイプ 19:30 – 19:40
- 19:55 – 20:40 LesMILLS BODYCOMBAT Rosanna
- 21:00 – 21:45 ボディメンテナンスストレッチ 久保島
- 22:00 – 22:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 古屋

GYM

- 12:55 – 13:10 LIIT

AQUA

- 13:50 – 14:20 アクアウォーキング 網野
- 14:40 – 15:25 アクアビクス 堀内

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

休館日

月-土 10:00-24:00

日祝・短縮 10:00-20:00

とうこ期待！ スケジュール表記について

- 拡大！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 インストラクター変更
- 初心者歓迎
- RADICAL ラディカルプログラム
- LESMILLS レスミルズプログラム

●プログラム内容、時間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、右側をご覧下さい⇒トイレ右

SPORTS DEPO / SPORTS Alpen / GOLF5

山梨県でスポーツ・ゴルフ用品なら！

スポーツデポ 甲府店
スポーツデポ 甲府昭和インター店
スポーツデポ フォレストモール富士河口湖店
GOLF5 石和店
GOLF5 甲府昭和インター店
GOLF5 フォレストモール富士河口湖店

宜しくお願い致します！(^O^)
絶賛営業中！！

Alpen Group