



Alpen FITNESS CLUB
tel:055-233-3736

ホームページアドレス

AlpenGroup



	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 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 10:30 - 11:15 AKKY										
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	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										
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
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 インストラクター変更

初心者歓迎

ラディカルプログラム

レスミルズプログラム

●プログラム内容、特等券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。☺

ファイダー

日曜日イントラスケジュール

- 7/1 shinobu
- 7/8 ST・BY・Z
- 7/15 shinobu
- 7/22 奥村
- 7/29 shinobu

7/8は、ストロング・バイ・ズンバとなります！
高強度インターバルトレーニングHIITを取り入れたレッスンです！ダイエット、心肺機能向上に効果的といわれています！
担当：齋藤純子インストラクター

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。自分の身体の重さに向き合います。
- ルーモニックYogaチャレンジ** Marimi.Aが考案した高難易度なプログラムです。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なプログラムです。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！

アクアウォーキング
15:00 - 15:30

イントラ

アクアウォーキング
16:00 - 16:30

イントラ