

	月				火				水			
	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				ストレッチ 10:15 - 10:30				ストレッチ 10:15 - 10:30			
10:30												
10:45												
11:00	ハーモニックYoga チャレンジ 10:45 - 11:45 阿部	シェイプアップエアロ 10:45 - 11:30 水上			リフレッシュstep 10:45 - 11:15 唐沢	LES MILLS BODYBALANCE 10:30 - 11:15 Chihiro			Flow Yoga 10:45 - 11:45 渡辺	フィットネス 社交ダンス 10:55 - 11:45 小林 イントラ		
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15	フラダンス 12:00 - 13:00 ベッシー フラスタジオ	メンテナンスYoga 12:00 - 12:45 佐藤			シェイプアップエアロ 11:30 - 12:15 唐沢	Asana Flow Yoga 11:30 - 12:15 Chihiro			funfunエアロ! 12:00 - 12:45 Shinobu	フロアバレエ 12:00 - 12:45 渡辺		
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	コンピネーション step 13:15 - 14:00 Haru	骨盤エクササイズ 13:15 - 14:05 久保島							アクアビクス 13:15 - 13:45 小林	インナーマッスル エクササイズ 13:00 - 14:00 渡辺	ZUMBA FITNESS 13:15 - 14:00 Mai	
13:45												
14:00												
14:15	RADICAL FITNESS OXIGENO	LES MILLS BODYCOMBAT			アクアビクス 14:00 - 14:45 堀内	太極拳 13:45 - 14:30 松本						
14:30												
14:45	14:15 - 15:00 古屋	14:20 - 14:50 Rosanna										
15:00												
15:15												
15:30	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00			コアオリジナル 14:45 - 15:30 望月	ハレエ エクササイズ 14:45 - 15:45 渡辺						
15:45												
16:00												
16:15	ストレッチホール 16:00 - 16:15											
16:30		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
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	ベルビクストレッチ 19:45 - 20:45 Haru	Deep Relaxation Yoga 20:00 - 20:45 Chihiro										
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15	オリジナルエアロ 21:00 - 21:45 Haru	LES MILLS BODYATTACK 21:00 - 21:45 三枝										
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
22:30	RADICAL FITNESS FIGHT DO 22:00 - 22:45 奥村	RADICAL FITNESS OXIGENO 22:00 - 22:45 古屋										
22:45												
23:00												

Alpen FITNESS CLUB

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

7月

SUN MON TUE WED THU FRI SAT
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	31				

アクアウォーキング
13:50 - 14:20
網野

アクアビクス
14:40 - 15:25
堀内

休館日
月-土 10:00-24:00
日祝・短縮 10:00-20:00

どうも期待!! 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
LES MILLS 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、右側をご覧ください→トイレ右

SPORTS DEPO 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
宜しく致します!(^o^)
絶賛営業中!!

AlpenGroup

新規導入 必見!

他にはない、とても珍しいバレエです! マットをひいて、床に座って行うバレエ。柔軟性の向上や、姿勢の改善をしましょう! 男性でも参加できます! ご参加をお待ちしております!

新規導入

フロアバレエ
12:00 - 12:45
渡辺

スタジオ スタジオ