

	金		GYM	AQUA	土		GYM	AQUA	日		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio B		
10:00												
10:15					ストレッチポール 10:15 - 10:30							
10:30	オリジナル エアロ 10:15 - 11:15 Haru	フィットネスフラ 10:15 - 11:15 AKKY			RADICAL FITNESS OXIGENO							
10:45					10:45 - 11:45 鶴田							
11:00												
11:15												
11:30		GRAVITY GROUP										
11:45	ヘルピックストレッチ 11:30 - 12:30 Haru	11:30-12:15 鶴田										
12:00					ZUMBA FITNESS 12:00 - 13:00 Akky							
12:15												
12:30												
12:45	RADICAL FITNESS OXIGENO											
13:00	12:45 - 13:30 鶴田	太極拳 12:45 - 13:45 松本			RADICAL FITNESS MEGADANZ	RADICAL FITNESS POWER						
13:15					13:15 - 14:00 Mai	13:15 - 14:00 KAORI						
13:30												
13:45												
14:00	DISC 13:45 - 14:45 鶴田	バランスケア THE KENBI! 14:00 - 14:45 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												
14:45												
15:00		RADICAL FITNESS MEGADANZ			HYPER C 15:30 - 16:00 shinobu							
15:15	ハーモニックYoga 15:00 - 16:00 望月	15:00 - 15:45 shinobu		アクアウォーキング* 15:00 - 15:30								
15:30												
15:45												
16:00												
16:15	ストレッチポール 16:15 - 16:30	卓球 Free 16:00 - 18:00			RADICAL FITNESS FIGHT DO	avex Dance 16:00 - 17:00 ヘリック A						
16:30					16:15 - 17:00 shinobu							
16:45												
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 FITNESS MEGADANZ	RADICAL FITNESS OXIGENO			LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE						
20:00	19:45 - 20:30 shinobu	19:45 - 20:45 KAORI			19:45 - 20:45 Rosanna	19:45 - 20:45 CHIHRO						
20:15												
20:30												
20:45	RADICAL FITNESS FIGHT DO	HYPER C 21:00 - 21:30 KAORI										
21:00	20:45 - 21:45 shinobu											
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15	オリジナル Step 22:00 - 22:50 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、時間等は変更になる場合がございます。
●休日に中心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階プログラム大黒様係、お電話にてお問い合わせください。

アルペンフィットネスクラブ甲府

LINE@ はじめました

CHECK! ご登録でお得情報をGET!!

登録は簡単♪
下記の3つの方法から1つ選んでお友達登録してね★

QRコード

LINE@ @afc-kofu

LINEの友だち追加から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

LINEご登録は
こちらから!

LINE@



@afc-kofu

LINEの友だち追加から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

日曜日イントラスケジュール

9月1日	奥石
9月8日	shinobu
9月15日	奥石
9月22日	奥石
9月29日	shinobu

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!

販売用もございます!

Alpen FITNESS CLUB

RADICAL FITNESS

RADICAL FITNESS FIGHT DO

RADICAL FITNESS POWER

RADICAL FITNESS MEGADANZ

RADICAL FITNESS OXIGENO

HYPER C RADICAL FITNESS

UNIVERSAL YOGA EARTH

LES MILLS

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

ZUMBA FITNESS

DISC WORLD

avex dance master

Alpen FITNESS CLUB

tel:055-233-3736

ホームページアドレス
http://www.alpen-fc.com/kofu

Alpen Group