

	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								ストレッチホ-ル			
10:30	10:15 - 10:30								10:15 - 10:30			
10:45												
11:00	ハーモニックYoga	HYPER-C							朝Yoga			
11:15	チャレンジ	プラス エレメント							10:45 - 11:45			
11:30	10:45 - 11:45	11:00 - 11:45							KAORI			
11:45	阿部	KAORI										
12:00												
12:15	メンテナンスYoga	フラダンス							funfunエアロ!			
12:30	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00							12:00 - 12:45			
12:45	佐藤	ヘッスイー							Shinobu			
13:00		フラスタジオ										
13:15												
13:30	コンビネーション	骨盤エクササイズ							Muscle Raise			
13:45	step	13:15 - 14:05							(筋骨・筋活)			
14:00	13:15 - 14:00	久保島							13:00 - 14:00			
14:15									KAORI			
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												

女性必見!!
 今話題の「美尻」効果期待大
 の
HYPER-C(ハイパーシー)登場!
 腹部と臀部(お尻)の
シェイプアップ〜っ!!

骨盤周りの
 トレーニングです骨盤
 トレーニング略して
 「バントレ」(*^_^*)

Alpen FITNESS CLUB

アルペンフィットネスクラブ甲府
 2019年 レッスンプログラム

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					

休館日
 月-土 10:00-24:00
 日祝・短縮 10:00-20:00

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

えうと期待! 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