

	月			火				水			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM
	A	B		A	B			A	B		
10:00											
10:15	ストレッチ							ストレッチボール			
10:30	10:15 - 10:30							10:15 - 10:30			
10:45											
11:00	ハーモニックYoga チャレンジ	HYPER-C RADICAL FITNESS プラス エLEMENT 11:00 - 11:45 KAORI		リフレッシュstep 10:45 - 11:15 唐沢	RADICAL OXIGENO 10:45 - 11:45 KAORI			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		
11:15	10:45 - 11:45										
11:30	阿部										
11:45				シェイプアップエアロ 11:30 - 12:15 唐沢	HYPER-C RADICAL FITNESS 12:00 - 12:30 KAORI						
12:00											
12:15	メンテナンスYoga 12:00 - 13:00 佐藤	フラダンス 12:00 - 13:00 ベッシー フラススタジオ		ZUMBA FITNESS 12:30 - 13:30 Akky	太極拳(剣) 12:45 - 13:30 松本			funfunエアロ! 12:00 - 12:45 Shinobu	フロアバレエ 12:00 - 12:45 渡辺		
12:30	12:00 - 13:00										
12:45											
13:00											
13:15	コンビネーション step 13:15 - 14:00 Haru	骨盤エクササイズ* 13:15 - 14:05 久保島		ハーモニックYoga Basic 13:45 - 14:30 望月	太極拳 13:45 - 14:30 松本			インナーマッスル エクササイズ* 13:00 - 14:00 渡辺	ZUMBA FITNESS 13:00 - 13:45 Mai		
13:30	13:15 - 14:00										
13:45											
14:00											
14:15	RADICAL OXIGENO			アクアピクス 14:00 - 14:45 堀内				アクアピクス 13:15 - 13:45 小林			
14:30	14:15 - 15:00 KAORI							やさしい泳法 14:00 - 14:45 小林			
14:45											
15:00											
15:15	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00		フィットセラピー 14:45 - 15:30 吉岡	バレエ エクササイズ* 14:45 - 15:45 渡辺			メンテナンスYoga 14:15 - 15:00 佐藤	14:00 - 15:00 Mai		
15:30	15:15 - 15:45										
15:45											
16:00	ストレッチ* 16:00 - 16:15	スタジオ前のご案内をご確認ください		コアオリジナル 15:45 - 16:15 吉岡				4泳法 15:00 - 15:45 小林	RADICAL OXIGENO 15:15 - 16:15 鶴田		
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	ベルビックスストレッチ 19:45 - 20:45 Haru	RADICAL FIGHTDO 20:00 - 20:45 興石		アクアピクス 20:30 - 21:00 小林	RADICAL POWER 19:45 - 20:45 KAORI			LES MILLS BODYCOMBAT 19:45 - 20:45 Rosanna	HYPER-C RADICAL FITNESS プラス エLEMENT 19:45 - 20:30 KAORI		
20:15	19:45 - 20:45										
20:30											
20:45											
21:00	オリジナルエアロ 21:00 - 21:45 Haru	LES MILLS BODYATTACK 21:00 - 21:45 三枝		4泳法 21:10 - 21:40 小林	LES MILLS BODYCOMBAT 20:45 - 21:45 Rosanna			RADICAL MEGADRIZZ 21:00 - 21:45 shinobu	ホディメンテナンス ストレッチ 20:45 - 21:45 久保島		
21:15	21:00 - 21:45										
21:30											
21:45											
22:00	RADICAL MEGADRIZZ 22:00 - 23:00 shinobu	RADICAL OXIGENO 22:00 - 22:45 KAORI		ZUMBA FITNESS 22:00 - 22:45 Mai				RADICAL FIGHTDO 22:00 - 22:45 shinobu	ヨガ I (エントリー) 22:00 - 22:45 KAORI		
22:15	22:00 - 23:00										
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!!
男性の体幹トレにも

復活

復活

復活

復活

復活

復活 新規導入

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、右側にご覧下さい。→トイレ



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

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

Halloween

10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

アクアピクス
14:30 - 15:15
堀内

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

復活 新規導入 プログラム 新規導入/プログラム変更