

	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15												
10:30	オリジナル エアロ	フィットネス フラ										
10:45	10:15 - 11:15 Haru	10:15 - 11:15 AKKY										
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	ヘルビックス ストレッチ	GRAVITY GROUP										
12:15	11:30 - 12:15 Haru	11:30 - 12:15 鶴田										
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 イストラ変更

初心者歓迎

ラジカルプログラム

レスミルスプログラム

●プログラム内容、参加費は変更になる場合があります。

●休日のオンラインスタジオが変更になる場合があります。

●予約受付は1ヶ月前からとなります。毎朝7時～翌朝7時迄

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 QRコード QRコード

LINE@ @afc-kofu

LINEの友達から友達からの
「検索」または「QRコード」で登録してください

LINE@

QRコード

@afc-kofu

LINEの友達から友達からの
「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!

LES MILLS BODYCOMBAT

13:15 - 14:15
Rosanna

LES MILLS RADICAL POWER

15:45 - 16:30
大石

RADICAL FIGHT DO

16:45 - 17:45

RADICAL FIGHT DO

日曜日イントラスケジュール

10月6日	興石
10月13日	shinobu
10月20日	興石
10月27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!

販売用もご用意します!

Alpen FITNESS CLUB

RADICAL FITNESS

RADICAL FITNESS FIGHT DO

RADICAL FITNESS RADICAL 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

AlpenGroup