

|       | 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 |   |  |     |                            | ストレッチホール<br>10:15 - 10:30   |   |     |      |          |          |     |      |
| 10:30 | オリジナル<br>エアロ<br>10:15 - 11:15<br>Haru                             | フィットネスフラ<br>10:15 - 11:15<br>AKKY                          |     |                            | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>OXIGENO<br>10:45 - 11:45<br>鶴田       |   |     |      |          |          |     |      |
| 10:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 11:00 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 11:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 11:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 11:45 | ヘルピックストレッチ<br>11:30 - 12:30<br>Haru                               | <b>GRAVITY GROUP</b><br>11:30 - 12:15<br>鶴田                |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 12:00 |   |  |     |                            | <b>ZUMBA</b><br>FITNESS<br>12:00 - 13:00<br>Akky                  |   |     |      |          |          |     |      |
| 12:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 12:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 12:45 | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>OXIGENO<br>12:45 - 13:30<br>鶴田       | 太極拳<br>12:45 - 13:45<br>松本                                 |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 13:00 |   |  |     |                            | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>MECADANZ<br>13:15 - 14:00<br>Mai     |   |     |      |          |          |     |      |
| 13:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 13:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 13:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 14:00 | <b>DISC</b><br>13:45 - 14:45<br>鶴田                                | バランスケア<br>THE KENBI!<br>14:00 - 14:45<br>中山                |     |                            | <b>LES MILLS</b><br>BODYATTACK<br>14:15 - 15:15<br>三枝             |   |     |      |          |          |     |      |
| 14:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 14:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 14:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 15:00 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 15:15 | Flow Yoga<br>15:00 - 16:00<br>渡辺                                  | 15:00 - 15:45<br>shinobu                                   |     | アクアウォーキング<br>15:00 - 15:30 | <b>HYPER C</b><br>15:30 - 16:00<br>shinobu                        |   |     |      |          |          |     |      |
| 15:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 15:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 16:00 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 16:15 | ストレッチホール<br>16:15 - 16:30   | 卓球 Free<br>16:00 - 18:00                                   |     |                            | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>FIGHT DO<br>16:15 - 17:00<br>shinobu | avex Dance<br>16:00 - 17:00<br>ベニシツク<br>A                   |     |      |          |          |     |      |
| 16:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 16:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 17:00 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 17:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 17:30 |   | スタジオ前<br>のご案内を<br>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 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 20:00 | オリジナルエアロ45<br>19:45 - 20:30<br>Shinobu                            | <b>LES MILLS</b><br>BODYCOMBAT<br>19:45 - 20:45<br>Rosanna |     |                            | <b>LES MILLS</b><br>BODYCOMBAT<br>19:45 - 20:45<br>Rosanna        | <b>LES MILLS</b><br>BODYBALANCE<br>19:45 - 20:45<br>CHIHIRO |     |      |          |          |     |      |
| 20:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 20:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 20:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 21:00 | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>MECADANZ<br>20:45 - 21:45<br>shinobu |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 21:15 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 21:30 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 21:45 |   |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 22:00 | <b>RADICAL</b><br>FITNESS<br>FIGHT DO<br>22:00 - 22:45<br>興石      |  |     |                            |   |   |     |      |          |          |     |      |
| 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

レスミルスプログラム

●プログラム内容、時間等は変更になる場合がございます。

●休日に中心スタジオが変更になる場合がございます。

●代行案内は1階プログラム大看板系統、各階にて右下のイラストを

アルペンフィットネスクラブ甲府  
**LINE@**はじめました

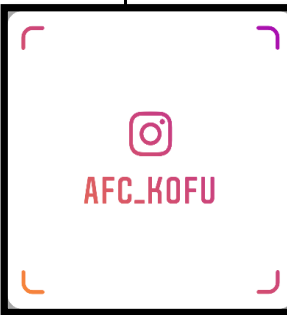
**LINE@** @afc-kofu  
LINEの友達追加から

**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  
検索  
友達

**LINE@登録はこちら!**



**LES MILLS**  
BODYCOMBAT  
13:15 - 14:15  
Rosanna

アクアダンス  
14:15 - 15:00  
shinobu

ハーモニックYOGA  
14:30 - 15:30  
望月

クロール  
15:15 - 16:00  
矢部

**RADICAL**  
FITNESS  
POWER  
15:45 - 16:30  
大石

**RADICAL**  
FITNESS  
FIGHT DO  
16:45 - 17:45

**日曜日イントラスケジュール**

|        |         |
|--------|---------|
| 12月1日  | 興石      |
| 12月8日  | shinobu |
| 12月15日 | 興石      |
| 12月22日 | 興石      |
| 12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!

販売用もごさいます!

**Alpen FITNESS CLUB**

**RADICAL FITNESS**

**RADICAL FITNESS FIGHT DO**

**RADICAL FITNESS RADICAL POWER**

**RADICAL FITNESS MECADANZ**

**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**