

	月				火				水			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00			YOGAの呼吸やポーズを基本から行うクラスです。 初めての方はもちろん YOGAを深めたい方にも おすすめです！				スタジオ					
10:15	ストレッチ											
10:30	10:15 - 10:30				ストレッチボール				ストレッチボール			
10:45					10:30 - 10:45							
11:00	ハーマニクYoga チャレンジ								Flow Yoga			
11:15	10:45 - 11:45								10:45 - 11:45			
11:30	阿部								渡辺			
11:45												
12:00												
12:15	メンテナンスYoga	フラダンス	フラダンスイントラスケジュール				スタジオ		funfunエアロ！	フロアバレエ	LIT 12:45 - 13:00	
12:30	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12月2日	ベッスイー					12:00 - 12:45	12:00 - 12:45		
12:45	佐藤	ベッスイー フラスタジオ	12月9日	水野					Shinobu	渡辺		
13:00			12月16日	ベッスイー								
13:15			12月23日	水野								
13:30	コンベーション	骨盤エクササイズ	12月30日	休講					インナーマッスル			
13:45	step	13:15 - 14:05							エクササイズ			
14:00	13:15 - 14:00	久保島							13:00 - 14:00			
14:15									渡辺			
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												



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



SUNMON TUEWEDTHUFRISAT

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				
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

スタジオ

イントラ

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。
 - 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

SPORTS 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