

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！					
10:15	ストレッチ 10:15 - 10:30			ストレッチボール 10:15 - 10:30			ストレッチボール 10:15 - 10:30				
10:30											
10:45											
11:00	ハーモニックYoga チャレンジ 10:45 - 11:45 阿部	アブシェイプ 11:00 - 11:20						Flow Yoga 10:45 - 11:45 渡辺	フィットネス 社交ダンス 10:55 - 11:45 吉岡		
11:15											
11:30											
11:45				シェイプアップエアロ 11:30 - 12:15 唐沢	ハーモニックYOGA Start プラス 11:30 - 12:30 阿部						
12:00		フラダンスイントラスケジュール									
12:15	メンテナンスYoga 12:00 - 13:00 佐藤	フラダンス 12:00 - 13:00 ベッスィー フラスタジオ	1月6日 水野					funfunエアロ！ 12:00 - 12:45 Shinobu	フロアバレエ 12:00 - 12:45 渡辺		
12:30			1月13日 水野								
12:45			1月20日 ベッスィー	ZUMBA FITNESS 12:30 - 13:30 Akky	太極拳(剣) 12:45 - 13:30 松本						
13:00			1月27日 ベッスィー								
13:15	コンピネーション step 13:15 - 14:00 Haru	骨盤エクササイズ 13:15 - 14:05 久保島						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											
13:45				ハーモニックYoga Basic 13:45 - 14:30 望月	太極拳 13:45 - 14:30 松本						
14:00											
14:15				アクアビクス 14:00 - 14:45 堀内				アクアビクス 13:15 - 13:45 小林		アクアウォーキング 13:50 - 14:20	
14:30											
14:45								やさしい泳法 14:00 - 14:45 小林			
15:00											
15:15											
15:30	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00		フットセラピー 14:45 - 15:30 吉岡	ハレエ 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		アクアビクス 14:30 - 15:15 堀内	
15:45											
16:00											
16:15	ストレッチボール 16:00 - 16:15										
16:30		スタジオ前のご案内を ご確認ください									
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	ペルビックストレッチ 19:45 - 20:45 Haru										
20:30											
20:45											
21:00											
21:15	オリジナルエアロ 21:00 - 21:45 Haru										
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 2020年 レッスンプログラム

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

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	

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

スタジオ

時間/スタジオ変更

インストラ

インストラクター変更

初心者歓迎

RADICAL FITNESS

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

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