

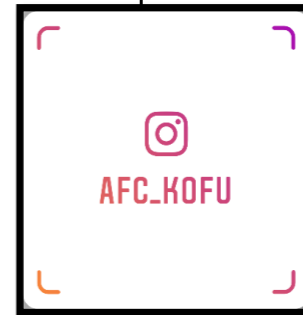
	金		GYM	AQUA	土		GYM	AQUA	日		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio B		
10:00												
10:15					ストレッチホール 10:15 - 10:30							
10:30	オリジナル エアロ 10:15 - 11:15 Haru	フィットネスフラ 10:15 - 11:15 AKKY			RADICAL FITNESS OXIGENO 10:45 - 11:45 鶴田							
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45	ヘルピックストレッチ 11:30 - 12:30 Haru	GRAVITY GROUP 11:30 - 12:15 鶴田										
12:00					ZUMBA FITNESS 12:00 - 13:00 Akky							
12:15												
12:30												
12:45	RADICAL FITNESS OXIGENO 12:45 - 13:30 鶴田	太極拳 12:45 - 13:45 松本										
13:00					RADICAL FITNESS MECADANZ 13:15 - 14:00 Mai							
13:15												
13:30												
13:45												
14:00	DISC 13:45 - 14:45 鶴田	バランスケア THE KENBI! 14:00 - 14:45 中山			LES MILLS BODYATTACK 14:15 - 15:15 三枝							
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15	Flow Yoga 15:00 - 16:00 渡辺	15:00 - 15:45 shinobu		アクアウォーキング 15:00 - 15:30	HYPER C 15:30 - 16:00 shinobu							
15:30												
15:45												
16:00					RADICAL FITNESS FIGHT DO 16:15 - 17:00 shinobu	avex Dance 16:00 - 17:00 ベシック A						
16:15	ストレッチホール 16:15 - 16:30	卓球 Free 16:00 - 18:00										
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30		スタジオ前 のご案内を 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 19:45 - 20:30 Shinobu	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45 - 20:45 Rosanna			LES MILLS BODYCOMBAT 19:45 - 20:45 Rosanna	LES MILLS BODYBALANCE 19:45 - 20:45 CHIHIRO						
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	RADICAL FITNESS MECADANZ 20:45 - 21:45 shinobu											
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	RADICAL FITNESS FIGHT DO 22:00 - 22:45 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
 ラディカルプログラム
 レスマルスプログラム
 ●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
 @afc-kofu
 LINEの友だち追加から「QRコード」または「QRコード」で登録してください
 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★



LINEご登録は
こちらから!



インスタご登録は
こちらから!

日曜日イントラススケジュール

1月5日	興石
1月12日	shinobu
1月19日	興石
1月26日	興石

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
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

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