

	金			土			日			
	studio A	studio B	GYM	studio A	studio B	GYM	studio A	studio B	GYM	AQUA
10:00										
10:15										
10:30	オリジナルエアロ									
10:45	10:15 - 11:15 Haru									
11:00										
11:15										
11:30		GRAVITY GROUP								
11:45		11:30-12:15 鶴田								
12:00										
12:15										
12:30										
12:45										
13:00	RADICAL OXIGENO									
13:15	12:45 - 13:30 鶴田									
13:30										
13:45										
14:00										
14:15		インナーマッスルエクササイズ								
14:30		14:00 - 14:45 渡辺								
14:45										
15:00										
15:15	Flow Yoga									
15:30	15:00 - 16:00 渡辺									
15:45										
16:00										
16:15		卓球 Free								
16:30		16:00 - 18:00								
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									
20:15	19:45 - 20:30 Shinobu									
20:30										
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00	RADICAL FIGHTDO									
22:15										
22:30	22:00 - 22:45 興石									
22:45										
23:00										

5名限定

プログラム

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。
- 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階プログラム大画面表示機、各階各スタジオのモニターに

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

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@登録はこちら!

LINE@

@afc-kofu

LINEの友だち追加から「検索」または「QRコード」で登録してください

Instagram

AFC-KOFU

インスタご登録はこちら!

女性必見!!

今話題の「美尻」効果期待大のHYPER-C(ハイパーシー)登場!

腹部と臀部(お尻)のシェイプアップ!!

男性の体幹トレにも

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 220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

tel:055-233-3736

ホームページアドレス

<http://www.alpen-fc.com/kofu>

AlpenGroup