

	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15												
10:30												
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											
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15		太極拳 12:45 - 13:45 松本										
13:30												
13:45												
14:00	DISC WORLD 13:45 - 14:45 鶴田											
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15		RADICAL FITNESS MECADANZ 15:00 - 15:45 shinobu										
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15		卓球 Free 16:45 - 18:00 スタジオ前のご案内を ご確認ください										
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												

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。  
●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階プログラム大看板系統、会場でご覧下さい。

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の友達もLINEでお友達!

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

LINE@

7月11日

7月25日

RADICAL FITNESS  
OXIGENO  
13:15 - 14:00  
矢部

RADICAL FITNESS  
MECADANZ  
13:15 - 14:00  
Mai

アクアダンス  
14:15 - 15:00  
shinobu

ハーモニックYOGA  
14:30 - 15:30  
望月

avex Dance  
14:45 - 15:45  
スターター  
B

アクアウォーキング  
15:00 - 15:30

avex Dance  
16:00 - 17:00  
ベーシック  
A

RADICAL FITNESS  
FIGHT DO  
16:15 - 17:00  
shinobu

avex dance master  
avex Dance  
17:15 - 18:45  
ティーン  
H

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

アクアウォーキング  
16:00 - 16:30

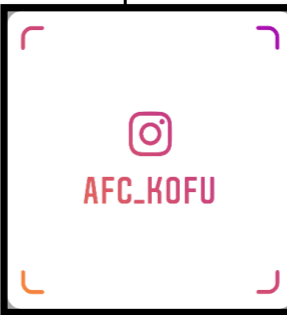
RADICAL FITNESS  
MECADANZ  
15:00 - 15:45  
shinobu

LES MILLS  
BODYCOMBAT  
19:45 - 20:45  
Rosanna

LES MILLS  
BODYBALANCE  
19:45 - 20:45  
CHIHRO

RADICAL FITNESS  
MECADANZ  
20:45 - 21:45  
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 220円 (有料)  
フロントにてお申し込みください!  
販売用もございます!



LINEご登録は  
こちらから!

インスタご登録は  
こちらから!

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