

	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、会場でご案内いたします。

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でお届け!

CHECK! 指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@

LINE@

7月11日

7月25日



LINEご登録は  
こちらから!



インスタご登録は  
こちらから!

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!  
販売用もごございます!

