

	月			火			水			
	studio		GYM	studio		GYM	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										
12:00										
12:15	メンテナンスYoga 12:00 - 13:00 佐藤									
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15										
14:30	ZUMBA FITNESS 14:15 - 15:00 AKKy									
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15										
16:30										
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										
20:30										
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00										
22:15										
22:30										
22:45										
23:00										

7月のみ

7月のみ



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



2.4週目用
SUN MON TUE WED THU FRI SAT

日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
12						
	20	21	22	23	24	25
26						

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

★新規導入/プログラム変更

スタジオ 時間/講師変更

😊イントラ インストラクター変更

🍃初心者歓迎

🔥RADICAL 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

スタジオレッスンについて

人数制限を設けます。
整理券は
レッスン開始20分前に
フロントにて配布。
入場は
レッスン開始10分前です。

Aスタジオ/最大

20名

Bスタジオ/最大

11名



20:00 - 20:30
Shinobu



21:00 - 21:45
shinobu

新規導入
復活
乞うご期待!

卓球 Free
16:50 - 18:00
スタジオ前
のご案内を
ご確認ください

avex dance master
avex Dance
17:40 - 19:10
ノビス
E

avex Dance
19:15 - 20:45
フリースタイル
G

avex Dance
11:30 - 12:15
唐沢

メンテナンスYoga
12:00 - 12:45
Shinobu

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

骨盤エクササイズ*
13:15 - 14:15
久保島

卓球 Free
15:00 - 17:00

スタジオ前
のご案内を
ご確認ください

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月

メンテナンスYoga
12:00 - 13:00
佐藤

メンテナンスYoga
14:15 - 15:00
佐藤

リフレッシュエアロ
15:10 - 15:50
佐藤

アクアピクス
13:15 - 13:45
小林

アクアピクス
14:00 - 14:30

太極拳(剣)
12:45 - 13:30
松本

ハーモニックYoga
Basic
13:45 - 14:30
望月