

	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
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												
11:45												
12:00		太極舞 11:45 - 12:30 鶴田										
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
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		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	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												
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

Alpen FITNESS CLUB

Alpen FITNESS CLUB

tel:055-233-3736

ホームページアドレス

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

AlpenGroup