



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



3.5週目用

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21						
	29	30				

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/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

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

	月		GYM	AQUA	火		GYM	AQUA	水		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio B		
10:00												
10:15												
10:30												
10:45												
11:00	ハーモニックYoga チャレンジ 10:45 - 11:45 阿部				リフレッシュstep 10:45 - 11:15 唐沢				Flow Yoga 10:45 - 11:45 渡辺			
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15		フィットネスフラ 12:00 - 13:00 AKKy										
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	コンビネーション step 13:15 - 14:00 Haru											
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30		卓球 Free 15:00 - 17:00										
15:45												
16:00												
16:15												
16:30		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
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	ベルビクストレッチ 19:45 - 20:45 Haru											
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

6/30のみ

6月のみ

スタジオ
6/30のみ

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

新規導入 復活

時間変更

乞うご期待!