

月				火				水			
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	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											
12:30	フィットネスフラ 12:00 - 13:00 AKKy			ZUMBA FITNESS 12:30 - 13:15 Akky	ハーモニックYOGA Start プラス 11:30 - 12:30 阿部				フロアバレエ 12:00 - 12:45 渡辺		
12:45											
13:00											
13:15	コンビネーション step 13:15 - 14:00 Haru							インナーマッスル エクササイズ 13:00 - 14:00 渡辺			
13:30											
13:45											
14:00											
14:15											
14:30											
14:45											
15:00											
15:15											
15:30	卓球 Free 15:00 - 17:00			フットセラピー 14:45 - 15:30 吉岡							
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	ベルビックスストレッチ 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											



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



1,3,5週目用
SUN MONTUEWEDTHUFRISAT

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5						
	13	14	15	16	17	18
19						
	27	28	29	30	31	
	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

7月のみ

スタジオ
7月のみ

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