

	月		GYM	AQUA	火		GYM	AQUA	水		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												
12:30	メンテナンスYoga 12:00 - 13:00 佐藤				シェイプアップエアロ 11:30 - 12:15 唐沢				funfunエアロ！ 12:00 - 12:45 Shinobu			
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
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												



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選目用

MON TUE WED THU FRI SAT SUN
月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
14	15	16	17	18	19	20
28	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

プログラム 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

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