

	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15												
10:30												
10:45	オリジナルエアロ											
11:00	10:30 - 11:30 Haru											
11:15												
11:30												
11:45												
12:00		太極舞										
12:15		11:45 - 12:30 鶴田										
12:30												
12:45												
13:00	RADICAL OXIGENO											
13:15	12:45 - 13:30 鶴田											
13:30												
13:45												
14:00												
14:15		インナーマッスル										
14:30		エクササイズ*										
14:45		14:00 - 14:45 渡辺										
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										
17:30		のご案内を										
17:45		ご確認ください										
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	RADICAL FIGHTDOO											
22:15	22:00 - 22:45 興石											
22:30												
22:45												
23:00												

スケジュール表記について

新規導入/プログラム変更

時間/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。

●休日にオンラインスタジオが変更になる場合がございます。

●各店舗内は1階プログラム大広場利用、後列側で観覧下さい。

各SNSの登録はこちら!

LINE

インスタ

メールアドレス登録



初めての方必見!

ヨガマット初回一回無料

貸し出し中! 通常 220円 (有料)

フロントにてお申し込みください!

販売用もご紹介します!

2.4週目用

Alpen FITNESS CLUB

RADICAL
FITNESS

RADICAL
FITNESS
FIGHTDOO

RADICAL
FITNESS
POWER

RADICAL
FITNESS
MEGADANZ

RADICAL
FITNESS
OXIGENO

HYPER C
RADICAL FITNESS

UNIVERSAL YOGA
EARTH

LES MILLS

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYBALANCE

ZUMBA
FITNESS

DISC
GOLF

avex dance master

Alpen FITNESS CLUB

tel:055-233-3736

ホームページアドレス
http://www.alpen-fc.com/kofu

AlpenGroup