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

月

studio A
- 10:45 – 11:45 ハーモニックYoga チャレンジ 阿部
- 13:15 – 14:00 コンビネーション step Haru
- 15:15 – 15:45 リフレッシュエアロ 堀内
- 19:45 – 20:45 ペルビックストレッチ Haru
- 22:00 – 23:00 RADICAL FITNESS MEGADANZ Shinobu

studio B
- 12:00 – 13:00 フィットネスフラ Akky
- 15:00 – 17:00 卓球 Free
  スタジオ前のご案内をご確認ください
- 21:00 – 21:45 RADICAL FIGHTDO Shinobu

GYM

AQUA
- 14:00 – 14:45 アクアビクス 堀内
- 20:30 – 21:00 アクアビクス 小林

火

studio A
- 10:45 – 11:15 リフレッシュstep 唐沢
- 12:30 – 13:15 ZUMBA fitness Akky
- 14:45 – 15:30 フットセラピー 吉岡
- 17:40 – 19:10 avex dance master avex Dance ノービス E
- 20:45 – 21:45 LESMILLS BODYCOMBAT Rosanna

studio B
- 11:30 – 12:30 ハーモニックYOGA Start プラス 阿部
- 13:45 – 14:30 太極拳 松本
- 15:45–16:15 コアオリジナル 吉岡
- 19:15 – 20:45 avex Dance フリースタイル G

GYM

AQUA
- 13:15 – 13:45 アクアビクス 小林
- 13:50 – 14:20 アクアウォーキング

水

studio A
- 10:45 – 11:45 Flow Yoga 渡辺
- 13:00 – 14:00 インナーマッスルエクササイズ 渡辺
- 19:45 – 20:45 LESMILLS BODYCOMBAT Rosanna
- 22:00 – 22:45 RADICAL FITNESS FIGHTDO shinobu

studio B
- 12:00 – 12:45 フロアバレエ 渡辺
- 14:00 – 15:00 RADICAL FITNESS MEGADANZ Mai
- 16:00 – 18:00 卓球 Free
  スタジオ前のご案内をご確認ください

GYM

AQUA
- 13:50 – 14:20 アクアウォーキング
- 14:30 – 15:15 アクアビクス 堀内

制限人数
並びに
抽選方法について

今後方法を変更予定です。
変更になった場合はSNSで配信致します。
館内掲示やフロントへお問い合わせください。

新規導入　復活　時間変更　乞うご期待！

スタジオレッスンについて

抽選方式です。番号札はレッスン開始30分前～10分前にフロントにて配布。
レッスン開始10分前での人数が最大人数を超えた場合は抽選を行います。

Aスタジオ／最大 20名

Bスタジオ／最大 11名

9月 September

2.4週目用

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
7	8	9	10	11	12	13
21	22	23	24	25	26	27

	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　インストラクター変更
- 初心者歓迎
- RADICAL FITNESS　ラディカルプログラム
- LESMILLS　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、右側をご覧下さい⇒トイレ右

SPORTS DEPO　SPORTS Alpen　GOLF5
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