

	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												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45	ヘルビックスストレッチ 11:30 - 12:30 Haru											
12:00					ZUMBA FITNESS 12:00 - 13:00 Akky							
12:15												
12:30												
12:45												
13:00		太極拳 12:45 - 13:45 松本										
13:15												
13:30												
13:45												
14:00	DISC 13:45 - 14:45 鶴田											
14:15												
14:30												
14:45												
15:00		RADICAL MEGADANZ 15:00 - 15:45 shinobu										
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00		卓球 Free 16:45 - 18:00 スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00		LES MILLS BODYCOMBAT 19:45 - 20:45 Rosanna										
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
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

ラディカルプログラム

レスミルスプログラム

●プログラム名、曜日は変更になる場合がございます。  
●休日はこのスタジオが変更になる場合がございます。  
●特約料金とこのスタジオが変更になる場合がございます。

10月のみ

時間変更

スタジオ

10/25のみ  
興石が担当します。

各SNSの登録はこちら!

LINE    インスタ    メールアドレス登録



LINE

@afc-kofu



INSTA

AFC.KOFU



EMAIL

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!

販売用もございます!

1.3.5週目用

Alpen FITNESS CLUB

RADICAL FITNESS

RADICAL FITNESS FIGHT DO

RADICAL FITNESS RADICAL 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 WORLD

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