

	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		フィットネスフラ 12:00 - 13:00 Akky										
12:30					ZUMBA FITNESS 12:30 - 13:30 Akky							
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	コンビネーション step 13:15 - 14:00 Haru											
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15		卓球 Free 15:00 - 17:00			フットセラピー 14:45 - 15:30 吉岡							
15:30	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内											
15:45												
16:00												
16:15		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15					avex dance master avex Dance 17:40 - 19:10 ノビス E							
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00	ベルビクストレッチ 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



10月
2.4週目用

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

4	5	6	7	8	9	10
19	20	21	22	23	24	25

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

😊イントラ インストラクター変更

🍀 初心者歓迎

RADICAL ラディカルプログラム

LES MILLS 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

スタジオレッスンについて

抽選方式です。
開始30分前~20分前に
フロントにて配布。
レッスン開始15分前に抽選結果発表。
当選者参加用紙、または翌週参加用紙へ氏名記入。

Aスタジオ/最大

24名

Bスタジオ/最大

12名

スタジオ

時間変更

新規導入 復活

時間変更

乞うご期待!

