

	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 10:30 - 11:30 Haru													
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00		太極舞 11:45 - 12:30 鶴田												
12:15														
12:30														
12:45														
13:00	RADICAL OXIGENO 12:45 - 13:30 鶴田													
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15		インナーマッスル エクササイズ 14:00 - 14:45 渡辺												
14:30														
14:45														
15:00														
15:15	Flow Yoga 15:00 - 16:00 渡辺													
15:30														
15:45														
16:00														
16:15		卓球 Free 16:00 - 18:00												
16:30														
16:45														
17:00														
17:15		スタジオ前 のご案内を ご確認ください												
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15	新規導入													
19:30														
19:45	RADICAL MEGADANZ 19:45 - 20:30 Shinobu													
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00	RADICAL FIGHTDO 22:00 - 22:45 興石													
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 レスミルスプログラム

●プログラム内容、時間等に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階プログラム大が標準です。各階階下は1階フロアに準じます。

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



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！
販売用もご用意します！

2.4週目用

Alpen FITNESS CLUB



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