

	月				火				水			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30								ストレッチホール 10:15 - 10:30		
10:30	ハ-モニックYoga チャレンジ 10:30 - 11:15 阿部				リフレッシュstep 10:30 - 11:00 唐沢				インナーマッスル エクササイズ 10:30 - 11:15 渡辺			
10:45												
11:00		シェイプアップエアロ 11:00 - 11:45 唐沢			 ZUMBA FITNESS 11:30 - 12:15 Akky					Flow YOGA 11:30 - 12:15 渡辺		
11:15									funfunエアロ！ 11:45 - 12:30 Shinobu			
11:30												
11:45	フィットネスフラ 11:45 - 12:30 Akky					コアオリジナル 12:15 - 12:45 吉岡						
12:00		メンテナンスYOGA 12:15 - 13:00 佐藤										
12:15												
12:30												
12:45												
13:00	 ZUMBA FITNESS 13:00 - 13:45 AKKy				フットセラピー 13:00 - 13:45 吉岡				メンテナンスYOGA 13:00 - 13:45 佐藤			
13:15		骨盤エクササイズ 13:30 - 14:15 久保島										
13:30						太極拳(剣) 13:15 - 14:00 松本			アクアビクス 13:15 - 13:45 小林			
13:45												
14:00												
14:15												
14:30	ベルビック 14:15 - 15:00 Haru				アクアビクス 14:00 - 14:45 堀内							
14:45												
15:00												
15:15		卓球 Free										
15:30	ストレッチホール 15:30 - 15:45	15:00 - 17:00			ハ-モニックYoga Basic 14:15 - 15:00 望月							
15:45												
16:00									 RADICAL FITNESS MEGADANZ 15:00 - 15:45 Mai			
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	 LES MILLS BODYATTACK											
19:15												
19:30	19:15 - 20:00 三枝											
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45	オリジナルエアロ 20:30 - 21:15 Haru				アクアビクス 20:30 - 21:00 小林							
21:00												
21:15												
21:30												
21:45	 RADICAL FITNESS MEGADANZ											
22:00	21:45 - 22:30 Shinobu				 ZUMBA FITNESS 21:45 - 22:30 Mai							
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												



アルペンフィットネスクラブ甲府
2021年 レッスンプログラム



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
	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

 **新プログラム** 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**

 **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。

●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