

	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										
10:30												
10:45	オリジナルエアロ 10:30 - 11:30 Haru				太極舞 10:30 - 11:15 鶴田							
11:00		ハーモニックYOGA Start プラス 11:00 - 11:45 阿部										
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	RADICAL OXIGENO				ZUMBA FITNESS 12:00 - 13:00 Akky				LES MILLS BODYJAM 12:00 - 12:45 shinobu			
12:15												
12:30	12:00 - 13:00 鶴田											
12:45												
13:00												
13:15	DISC 13:30 - 14:30 鶴田				LES MILLS BODYATTACK 13:00 - 13:45 安達				LES MILLS BODYCOMBAT 13:15 - 14:15 Rosanna			
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45		Flow Yoga 14:30 - 15:15 渡辺										
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
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/スタジオ変更  
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

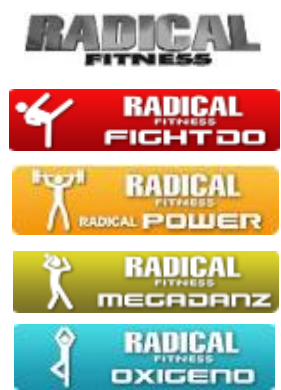
●プログラム内、時間等は変更になる場合があります。  
●時間/スタジオ/インストラクターが変更になる場合があります。  
●特約講師は1部プログラムのみ参加可能、他部はご遠慮ください。

大変お待たせしました！  
毎週固定になりました！  
お時間・スタジオの変更等  
ございます。  
ご確認を宜しくお願い致します。

隔週レッスンになります。  
4月10日  
4月24日



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-fo.com/kofu

AlpenGroup