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

月

	studio A	studio B	GYM	AQUA
10:00				
10:15		ストレッチ 10:15 – 10:30		
10:30	ハーモニックYoga チャレンジ 10:30 – 11:15 阿部			
10:45				
11:00		シェイプアップエアロ 11:00 – 11:45 唐沢		
11:15				
11:30				
11:45	フィットネスフラ 11:45 – 12:30 Akky			
12:00				
12:15		メンテナンスYOGA 12:15 – 13:00 佐藤		
12:30				
12:45				
13:00	ZUMBA 13:00 – 13:45 AKKy			
13:15				
13:30		骨盤エクササイズ 13:30 – 14:15 久保島		
13:45				
14:00				アクアビクス 14:00 – 14:45 堀内
14:15	ペルビック 14:15 – 15:00 Haru			
14:30				
14:45				
15:00		卓球 Free 15:00 – 17:00		
15:15				
15:30	ストレッチポール 15:30 – 15:45			
15:45				
16:00		スタジオ前のご案内をご確認ください		
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00	POWER プログラム RADICAL FITNESS 19:15 – 20:00 竹野			
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30	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
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45	RADICAL MECADANZ 21:45 – 22:30 Shinobu			
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

火

	studio A	studio B	GYM	AQUA
10:00				
10:15				
10:30	リフレッシュstep 10:30 – 11:00 唐沢			
10:45				
11:00	ZUMBA 11:30 – 12:15 Akky			
11:15				
11:30				
11:45				
12:00		コアオリジナル 12:15 – 12:45 吉岡		
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	フットセラピー 13:00 – 13:45 吉岡			
13:15		太極拳(剣) 13:15 – 14:00 松本		アクアビクス 13:15 – 13:45 小林
13:30				
13:45			LIIT 13:55 – 14:10	
14:00				アクアウォーキング 13:50 – 14:20
14:15	ハーモニックYoga Basic 14:15 – 15:00 望月			
14:30		太極拳 14:30 – 15:15 松本		
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	バレエエクササイズ 15:30 – 16:00 渡辺			
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00		avex dance master avex Dance 17:40 – 19:10 ノービス I		
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00	avex Dance 19:15 – 20:45 フリースタイル G			
19:15				
19:30		RADICAL MECADANZ 20:30 – 21:15 Mai		
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00	ZUMBA 21:30 – 22:15 Mai			
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

水

	studio A	studio B	GYM	AQUA
10:00				
10:15		ストレッチポール 10:15 – 10:30		
10:30	インナーマッスルエクササイズ 10:30 – 11:15 渡辺			
10:45				
11:00		Flow YOGA 11:30– 12:15 渡辺		
11:15				
11:30				
11:45	funfunエアロ！ 11:45 – 12:30 Shinobu			
12:00				
12:15		フィットネス社交ダンス 12:45 – 13:30 吉岡		
12:30				
12:45				
13:00	メンテナンスYOGA 13:00 – 13:45 佐藤			
13:15				
13:30		ZUMBA 14:00 – 14:45 Mai		
13:45				
14:00				アクアウォーキング 13:50 – 14:20
14:15	RADICAL MECADANZ 15:00 – 15:45 Mai			
14:30				アクアビクス 14:30 – 15:15 堀内
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00		卓球 Free 16:00 – 18:00		
16:15				
16:30				
16:45				
17:00		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	RADICAL OXIGENO 19:15 – 20:00 矢部			
19:15				
19:30				
19:45				
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 20:30 – 21:15 Rosanna	HYPER C RADICAL FITNESS 20:45 – 21:15 shinobu		
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45	LesMILLS BODYJAM 21:45 – 22:30 shinobu			
22:00				
22:15				
22:30				
22:45				
23:00				

営業時間について

8/20（金）～9/12（日）の期間中、県からの時短要請により18:00までの時短営業となります。この期間、レッスンおよび卓球利用も17:30終了となりますのでご注意ください。

9/13（月）以降は通常営業を予定していますが、状況により変更となる場合があります。
ご不便をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い致します。

スタジオレッスンについて

レッスン開始前に必ず30分以上の換気ができるように配置しております。

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。
落選者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

9月

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 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
※時短要請期間 10:00-18:00

日祝・短縮 10:00-20:00
※時短要請期間 10:00-18:00

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
インストラ インストラクター変更
初心者歓迎
RADICAL FITNESS ラディカルプログラム
LesMILLS 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、右側をご覧下さい⇒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