

	金		GYM	AQUA	土		GYM	AQUA	日		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio 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 FITNESS OXIGENO				ZUMBA FITNESS				LES MILLS BODY JAM			
12:15												
12:30	12:00 - 13:00 鶴田				12:00 - 13:00 Akky				12:00 - 12:45 shinobu			
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	DISC World				RADICAL MEGADANZ				LES MILLS BODYCOMBAT			
13:45												
14:00	13:30 - 14:30 鶴田				13:30 - 14:15 Mai				13:15 - 14:15 Rosanna			
14:15												
14:30									アクアダンス 14:15 - 15:00 shinobu			
14:45		Flow Yoga 14:30 - 15:15 渡辺										
15:00	RADICAL MEGADANZ				avex Dance 14:45 - 15:45 スター B				ハーモニックYOGA 15:00 - 15:45 望月			
15:15												
15:30	15:00 - 15:45 shinobu											
15:45												
16:00												
16:15												
16:30					avex Dance 16:00 - 17:00 ベニシク A							
16:45		卓球 Free 16:00 - 18:00 スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
17:00												
17:15												
17:30												
17:45					avex dance master							
18:00					avex Dance 17:15 - 18:45 ティーン H							
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT											
19:15												
19:30	19:15 - 20:00 Rosanna											
19:45												
20:00												
20:15												
20:30	RADICAL MEGADANZ											
20:45												
21:00	20:30 - 21:30 shinobu											
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	POWER RADICAL FITNESS											
22:15		21:45 - 22:30 Reico										
22:30	22:00 - 22:45 竹野											
22:45												
23:00												

ヨガを始めるなら
このレッスンから
どうぞ★

スタジオ

【訂正とお詫び】
換気実施の為MEGADANZの時間
を左記のとおり訂正しました。ご
来館の際、ご注意ください。ご迷
惑をお掛けし申し訳ありません。

RADICAL
FITNESS
FIGHTDO

15:30 - 16:15
shinobu

LES MILLS
BODYBALANCE

19:30 - 20:30
CHIHIRO

LES MILLS
BODYCOMBAT

21:00 - 21:45
Reico

隔週レッスンになります。
9月11日
9月25日

スケジュール表記について

新規導入プログラム 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

イントラ イストラクター変更

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。
●休館日のオンラインプログラムが変更になる場合がございます。
●代行費等は1課プログラム大型掲示所、各課に設置のモニターにて

時間変更

復活

もうご期待!

新規導入

アクアウォーキング
16:00 - 16:30

各SNSの登録はこちら!

LINE インスタ メールアドレス登録

@afc-kofu

AFC_KOFU

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!
販売用もごさいます!



Alpen FITNESS CLUB
tel:055-233-3736

ホームページアドレス
http://www.alpen-fc.com/kofu

AlpenGroup