

月	studio		GYM	AQUA	studio	GYM	AQUA	水		GYM	AQUA
	A	B						A	B		
	10:00										
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30									
10:30	ハ-モニク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						
10:45											
11:00		シェイプアップエアロ 11:00 - 11:45 唐沢			ZUMBA 11:30 - 12:15 Akky						
11:15											
11:30											
11:45	フィットネスフラ 11:45 - 12:30 Akky										
12:00		メンテナンスYOGA 12:15 - 13:00 佐藤									
12:15											
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											
14:15											
14:30	ベルビック 14:15 - 15:00 Haru										
14:45											
15:00											
15:15		卓球 Free 15:00 - 17:00									
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30		スタジオ前のご案内を ご確認ください									
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30	POWER RADICAL FITNESS 19:15 - 20:00 竹野										
19:45											
20:00											
20:15											
20:30											
20:45	オリジナルエアロ 20:30 - 21:15 Haru										
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											



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	31

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

新規導入/プログラム変更

スタジオ 時間/スケジュール変更

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

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。

スタジオ前のご案内を
ご確認ください

卓球 Free
16:00 - 18:00

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