

|       | 金                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      | 土                                                                                  |   |     |      | 日                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|       | studio                                                                              |                                                                                     | GYM                                                                                                                                               | AQUA | studio                                                                             |   | GYM | AQUA | studio                                                                              |   | GYM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AQUA |
|       | A                                                                                   | B                                                                                   |                                                                                                                                                   |      | A                                                                                  | B |     |      | A                                                                                   | B |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 10:00 |                                                                                     |                                                                                     | <div>           ヨガを始めるなら<br/>このレッスンから<br/>どうぞ★            </div> |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 10:15 |                                                                                     | ストレッチ<br>10:15 - 10:30                                                              |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   | <div>           スケジュール表記について<br/> <b>新規導入プログラム</b> 新規導入/プログラム変更<br/>           時間変更 スタジオ 時間/スタジオ変更<br/>           イントラ インストラクター変更<br/>           初心者歓迎<br/>           ラディカルプログラム<br/>           レスミルスプログラム<br/>           ●プログラム内容、時間等は変更になる場合がございます。<br/>           ●休日はオンラインプログラムが変更になる場合がございます。<br/>           ●代わりには1階プログラム大型掲示所、各階に設置したポスターを参照してください。         </div> |      |
| 10:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      | 太極舞<br>10:30 - 11:15<br>鶴田                                                         |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 10:45 | オリジナルエアロ<br>10:30 - 11:30<br>Haru                                                   | ハーモニックYOGA<br>Start プラス<br>11:00 - 11:45<br>阿部                                      |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 11:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 11:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 11:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 11:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 12:00 |    |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |  |   |     |      |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 12:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 12:30 | 12:00 - 13:00<br>鶴田                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      | 12:00 - 13:00<br>Akky                                                              |   |     |      | 12:00 - 12:45<br>shinobu                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 12:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 13:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 13:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 13:30 |    |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |  |   |     |      |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 13:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      | 13:30 - 14:15<br>Mai                                                               |   |     |      | 13:15 - 14:15<br>Rosanna                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 14:00 | 13:30 - 14:30<br>鶴田                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 14:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 14:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 14:45 |                                                                                     | Flow Yoga<br>14:30 - 15:15<br>渡辺                                                    |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 15:00 |    |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      | avex Dance<br>14:40 - 16:10<br>スターター<br>B                                          |   |     |      | ハーモニックYOGA<br>15:00 - 15:45<br>望月                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 15:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 15:30 | 15:00 - 15:45<br>shinobu                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 15:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 16:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 16:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 16:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 16:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 17:00 |                                                                                     | 卓球 Free<br>16:00 - 18:00<br>スタジオ前<br>のご案内を<br>ご確認ください                               |                                                                                                                                                   |      | avex Dance<br>16:20 - 17:50<br>ベーシック<br>A                                          |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 17:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 17:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 17:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 18:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 18:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 18:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 18:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 19:00 |  |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 19:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 19:30 | 19:15 - 20:00<br>Rosanna                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 19:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 20:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 20:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 20:30 |  |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 20:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 21:00 | 20:30 - 21:30<br>shinobu                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 21:15 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 21:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 21:45 |  |  |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 22:00 |                                                                                     | 21:45 - 22:30<br>Reico                                                              |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 22:15 | 22:00 - 22:45<br>竹野                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 22:30 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 22:45 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 23:00 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                   |      |                                                                                    |   |     |      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |

Alpen FITNESS CLUB



Alpen FITNESS CLUB

tel:055-233-3736

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

AlpenGroup