

	金				土				日			
	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 竹野							
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												
12:15	ペルビック ストレッチ 12:00 - 13:00 Haru				ZUMBA 12:00 - 13:00 Akky				LES MILLS BODYJAM 12:00 - 12:45 shinobu			
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	UBOUND 13:30 - 14:15 加藤				MEGADANZ 13:30 - 14:15 Mai							
13:45												
14:00												
14:15												
14:30		Flow Yoga 14:30 - 15:15 渡辺							時間変更			
14:45												
15:00	ZUMBA 15:00 - 15:45 Mai				avex Dance 14:45 - 15:45 スターター B							
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15		卓球 Free 16:00 - 18:00			avex Dance 16:00 - 17:00 ベシック A							
16:30												
16:45		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 17:15-18:45 ティーン H							
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15 - 20:00 Rosanna											
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30	MEGADANZ 20:30 - 21:30 shinobu											
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45	LES MILLS BODYBALANCE 21:45 - 22:30 Reico											
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

時間変更

スタジオ

時間/スタジオ変更

インストラクター

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。

●休日にインストラクターが変更になる場合がございます。

●代行業内は1階プログラム大型掲示所、各階に設置されています。

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！

販売用もごございます！

各SNSの登録はこちら！

LINE

インスタ

メールアドレス

登録

LINE@

@afc-kofu

LINEの公式アカウントです

「検索」または「QRコード」で検索してください

AFC_KOFU

Alpen FITNESS CLUB

RADICAL FITNESS

FIGHT DO RADICAL FITNESS

RADICAL POWER RADICAL FITNESS

MEGADANZ RADICAL FITNESS

UBOUND RADICAL FITNESS

HYPER C RADICAL FITNESS

LES MILLS

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

ZUMBA FITNESS

DISC WORLD

avex dance master

Alpen FITNESS CLUB

tel:055-233-3736

ホームページアドレス

http://www.alpen-fc.com/kofu

AlpenGroup