













	月				火				水			
	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								ストレッチボール 10:15 - 10:30		
10:30	ハーモニック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				インナーマッスル エクササイズ 10:30 - 11:15 渡辺			
11:00												
11:15		シェイプアップエアロ 11:00 - 11:45 唐沢			 ZUMBA FITNESS							
11:30					11:30 - 12:15 Akky				funfunエアロ! 11:45 - 12:30 Shinobu	Flow YOGA 11:30 - 12:15 渡辺		
11:45	フィットネス フラダンス 11:45 - 12:30 Akky											
12:00		メンテナンスYOGA 12:15 - 13:00 佐藤										
12:15												
12:30					リンパマッサージ コアオリジナル 12:45 - 13:45 吉岡				メンテナンスYOGA 13:00 - 13:45 佐藤			
12:45	 ZUMBA FITNESS											
13:00	13:00 - 13:45 Akky											
13:15		骨盤エクササイズ 13:30 - 14:15 久保島										
13:30												
13:45												
14:00												
14:15				アクアピクス 14:00 - 14:45 堀内								アクアウォーキング 13:50 - 14:20
14:30	ベルビック ストレッチ 14:30 - 15:15 Haru				ハーモニックYoga Basic 14:15 - 15:00 望月							
14:45												
15:00												
15:15		卓球 Free 15:00 - 17:00										
15:30												
15:45	ストレッチボール 15:45 - 16:00				パレエクササイズ 15:30 - 16:00 渡辺							
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	 LES MILLS BODYATTACK											
19:15												
19:30	19:15 - 20:00 三枝				 FIGHT DO RADICAL FITNESS				 ZUMBA FITNESS			
19:45					19:30 - 20:15 Shinobu				19:15 - 20:00 Akky	 UBOUND RADICAL FITNESS		
20:00												
20:15		 RADICAL POWER RADICAL FITNESS										
20:30	オリジナルエアロ 20:30 - 21:15 Haru	20:15 - 21:00 竹野										
20:45					 MEGADANZ RADICAL FITNESS				 LES MILLS BODYCOMBAT	 HYPER C RADICAL FITNESS		
21:00					20:45 - 21:30 Mai				20:30 - 21:15 Rosanna	20:45 - 21:15 shinobu		
21:15												
21:30	 MEGADANZ RADICAL FITNESS	オリジナルStep 21:30 - 22:15 Haru			 ZUMBA FITNESS							
21:45												
22:00	21:45 - 22:30 Shinobu				21:45 - 22:30 Mai				21:45 - 22:30 shinobu			
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												



アルペンフィットネスクラブ甲府  
2022年 レッスンプログラム



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月	火	水	木	金	土	日
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（木）					
月・火・水・金・土 10:00-24:00						
プール：23：00迄、ジム： 23：30迄 浴槽：23：00迄、シャワー：23：30迄						
	日・祝 10:00-20:00					
プール：19：30迄、ジム： 19：30迄 浴槽：20：00迄、シャワー：20：00迄						

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

- プログラム内容、時間等に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