

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							
10:30	ハーモニックYoga チャレンジ 10:30 - 11:15			リフレッシュstep 10:30 - 11:00 唐沢				ストレッチボール 10:15 - 10:30			
10:45	阿部							インナーマッスル エクササイズ 10:30 - 11:15 渡辺			
11:00				シェイプアップエアロ 11:00 - 11:45 唐沢							
11:15								Flow YOGA 11:30 - 12:15 渡辺			
11:30											
11:45											
12:00	フィットネス フラダンス 11:45 - 12:30 Akky										
12:15				メンテナンスYOGA 12:15 - 13:00 佐藤							
12:30											
12:45											
13:00	 ZUMBA 13:00 - 13:45 Akky				ストレッチボール 限定 30本 ※マイボール お持ちの方は ご持参ください。						
13:15				リンパマッサージ コアオリジナル 12:45 - 13:45 吉岡							
13:30	骨盤エクササイズ 13:30 - 14:15 久保島			太極拳(剣) 13:15 - 14:00 松本				メンテナンスYOGA 13:00 - 13:45 佐藤			
13:45								フィットネス 社交ダンス 13:15 - 14:00 吉岡			
14:00											
14:15								アクアウォーキング 13:50 - 14:20			
14:30	ペルピック ストレッチ 14:30 - 15:15										
14:45											
15:00	Haru										
15:15											
15:30											
15:45	ストレッチボール 15:45 - 16:00										
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00	 BODYATTACK 19:15 - 20:00 三枝										
19:15											
19:30											
19:45											
20:00											
20:15											
20:30	 RADICAL POWER 20:15 - 21:00										
20:45	オリジナルエアロ 20:30 - 21:15										
21:00	Haru										
21:15											
21:30											
21:45	 MEGADANZ 21:30 - 22:15 Haru										
22:00											
22:15	21:45 - 22:30 Shinobu										
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-変更

初心者歓迎

●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、右側をご覧下さい⇒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

### UBOUND 参加について

定員 15名

先着予約制となります。

参加料金 500円

参加確定後、レッスン開始前までに  
参加費500円をフロントにてお支払下さい。