

	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 Challenge 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											
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
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												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

Alpen FITNESS CLUB



avex dance master

Alpen FITNESS CLUB

HP
http://www.alpen-fc.com/kofu
TEL
055-233-3736

AlpenGroup