

アルペンフィットネスクラブ甲府 4月度レッスンスケジュール

	月			火			水			金			土			日		
	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
10:00																		
10:15																		
10:30	ストレッチ																	
10:30~10:45																		
11:00																		
11:00~12:00	アシュタンガYOGA 阿部	シェイプアップエアロ 唐沢		ZUMBA 11:00~12:00 Mai	太極拳 11:15~12:00 妙智子		Fun! Fun! エアロ 11:00~11:45 shinobu	インナーマッスル エクササイズ 11:00~11:45 渡辺		オリジナルエアロ 11:00~12:00 Haru	ハーモニクYOGA 11:15~12:00 阿部		オリジナルSTEP 11:00~12:00 Haru	フラ 11:00~12:00 妙智子				
12:00	LES MILLS BODYSTEP	リラックススタイル FLOWYOGA 12:15~13:00 佐藤		Enjoy☆エアロ 12:15~13:15 佐久間	FLOWYOGA 12:15~13:00 渡辺		BODYケア エクササイズ 12:00~13:00 久保島	やさしいSTEP 12:00~12:45 唐沢		ベルビクストレッチ 12:15~13:15 Haru	健康ヨガ 12:15~13:00 遠藤		MEGADANZ 12:15~13:15 shinobu					
13:00																		
13:15	ZUMBA 13:15~14:00 Kasumi	健康ヨガ 13:15~14:00 遠藤	AQUAサーキット 13:15~14:00 小林	インナーマッスル エクササイズ 13:30~14:15 渡辺	太極拳(剣) 13:30~14:15 松本		フィットネス社交ダンス 13:15~14:15 吉岡	UBOUND 13:15~14:00 順子	やさしい泳法 13:15~14:00 小林	コンビネーション STEP 13:30~14:15 唐沢		AQUAウォーキング 13:00~13:30 Kasumi	隔週レッスン 13:30~14:15 (Rosanna・順)					
14:00																		
14:15																		
14:30	骨盤エクササイズ 14:15~15:15 久保島	バレエエクササイズ 14:15~15:00 渡辺	AQUAピクス 14:15~15:00 飯田	ハーモニクYOGA 14:30~15:15 望月	太極拳 14:30~15:15 松本		AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林	MEGADANZ 14:30~15:30 Mai	メンテナンスYOGA 14:30~15:15 佐藤	AQUAピクス 14:15~15:00 飯田			隔週レッスン 14:30~15:15 野口					
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	オリジナルSTEP 19:30~20:15 Haru	ストレッチポール 19:30~19:50		FIGHT DO 19:30~20:15 shinobu	avex Dance 18:05 - 20:35 フリースタイル		LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 Reico	ハーモニクYOGA 19:30~20:15 阿部		LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 Rosanna	MEGADANZ 19:30~20:15 Mai		AQUAZUMBA 20:00~20:45 小澤	隔週レッスン 19:30~20:30 (渡辺・伊東)				
20:00																		
20:15																		
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru	POWER 20:30~21:15 妙智子	AQUAピクス 20:15~21:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 20:30~21:15 順子	HYPER-C 20:45~21:15 shinobu		UBOUND 20:30~21:15 順子	BODYケア エクササイズ 20:30~21:15 久保島		LES MILLS BODYJAM 20:30~21:15 shinobu	POWER 20:30~21:15 妙智子							
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45	ベルビクストレッチ 21:30~22:15 Haru			ZUMBA 21:30~22:15 Mai	BODYPUMP 21:30~22:15 野口		MEGADANZ 21:30~22:15 shinobu	EARTH 21:30~22:15 妙智子		Enjoy☆エアロ 21:30~22:15 佐久間	BODYBALANCE 21:30~22:15 Reico							
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

【営業時間】月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日10:00~24:00(最終入館:23:30)、日曜日・祝日10:00~20:00(最終入館:19:30) 【定休日】木曜日・年末年始

UBOUND 参加について

1回参加費...500円
回数券...5,500円
レッスン開始前までにフロントでご精算下さい。

Alpen FITNESS CLUB