

アルペンフィットネスクラブ甲府 17周年祭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						ストレッチポール 10:30~10:45			ストレッチ 10:30~10:45			ストレッチポール 10:30~10:45						
10:45																			
11:00																			
11:15	アシュタンガYOGA 11:00~12:00 阿部			ZUMBA 11:00~12:00 Mai			Fun Fun エアロ 11:00~11:45 shinobu			オリジナルエアロ 11:00~12:00 Haru			オリジナルSTEP 11:00~12:00 Haru			フラ 11:00~12:00 妙智子			
11:30		シェイプアップエアロ 11:15~12:00 唐沢			太極拳 11:15~12:00 妙智子														
11:45																			
12:00																			
12:15	リラクセススタイル FLOWYOGA 12:15~13:00 佐藤			Enjoy☆エアロ 12:15~13:15 ERI			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			MEGADANZ 12:15~13:15 shinobu			6/24のみ 参加費：1,100円			
12:30		フラ 12:15~13:00 妙智子			FLOWYOGA 12:15~13:00 渡辺														
12:45																			
13:00																			
13:15	ZUMBA 13:15~14:00 Kasumi			AQUAサーキット 13:15~14:00 小林			AQUAピクス 13:15~13:45 小林			フィットネス社交ダンス 13:15~14:15 吉岡			AQUAウォーキング 13:15~14:20 小林			平泳ぎ 13:00~14:00 佐藤			
13:30		健康ヨガ 13:15~14:00 遠藤			インナーマッスル エクササイズ 13:30~14:15 渡辺														
13:45					太極拳(剣) 13:30~14:15 松本														
14:00																			
14:15																			
14:30	背盤エクササイズ 14:15~15:15 久保島			AQUAピクス 14:15~15:00 飯田			AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林			やさい泳法 13:15~14:00 小林			コンピネーション STEP 13:30~14:15 唐沢			AQUAZUMBA 14:30~15:30 Kasumi			
14:45		バレエエクササイズ 14:15~15:00 渡辺			ハーモニックYOGA 14:30~15:15 望月														
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30		卓球 15:30~17:30																	
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15	ストレッチポール 19:00~19:15																		
19:30																			
19:45	オリジナルSTEP 19:30~20:30 Haru																		
20:00																			
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00	オリジナルエアロ 20:45~21:45 Haru																		
21:15		POWER 20:45~21:30 妙智子																	
21:30																			
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			

【周年祭開催期間】6月17日(土)~6月30日(金) 【営業時間】月曜日~土曜日:10時~24時 日曜日:10時~20時 【定休日】木曜日

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