アルペンフィットネスクラブ甲府　2月度レッスンスケジュール

月

studio A
- ストレッチ 10:30～10:45
- アシュタンガYOGA 11:00～12:00 阿部
- リラックススタイル FLOWYOGA 12:15～13:00 佐藤
- ZUMBA FITNESS 13:15～14:00 Kasumi
- 骨盤エクササイズ 14:15～15:15 久保島
- ストレッチポール 19:00～19:15
- オリジナルSTEP 19:30～20:15 Haru
- オリジナルエアロ 20:30～21:15 Haru
- LESMILLS BODYCOMBAT 21:30～22:15 Reico

studio B
- シェイプアップエアロ 11:15～12:00 唐沢
- フラ 12:15～13:00 妙智子
- 健康ヨガ 13:15～14:00 遠藤
- バレエエクササイズ 14:15～15:00 渡辺
- 卓球 15:30～17:30
- POWER RADICAL FITNESS 20:30～21:15 妙智子
- ペルビックストレッチ 21:30～22:15 Haru

AQUA
- AQUAサーキット 13:15～14:00 小林
- AQUAビクス 20:15～21:00 小林

火

studio A
- ZUMBA FITNESS 11:00～12:00 Mai
- Fun！Fun！エアロ 12:15～13:15 shinobu
- インナーマッスルエクササイズ 13:30～14:15 渡辺
- ハーモニックYOGA 14:30～15:15 望月
- LESMILLS BODYCOMBAT 15:30～16:15 Rosanna
- FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:30～20:15 shinobu
- LESMILLS BODYATTACK 20:30～21:15 順子
- ZUMBA FITNESS 21:30～22:15 Mai

studio B
- 太極舞 11:15～12:00 妙智子
- FLOWYOGA 12:15～13:00 渡辺
- 太極拳(剣) 13:30～14:15 松本
- 太極拳 14:30～15:15 松本
- avex dance master avex Dance 17:30 – 19:00 ノービス I
- avex dance master avex Dance 19:05 – 20:35 フリースタイル I
- HYPER C RADICAL FITNESS 20:45～21:15 shinobu
- LESMILLS BODYPUMP 21:30～22:15 野口

AQUA
- AQUAビクス 13:15～13:45 小林
- AQUAウォーキング 13:50～14:20 小林
- やさしい泳法 14:30～15:15 小林

水

studio A
- ストレッチポール 10:30～10:45
- オリジナルエアロ 11:00～11:45 今野
- BODYケアエクササイズ 12:00～13:00 久保島
- フィットネス社交ダンス 13:15～14:15 吉岡
- MEGADANZ RADICAL FITNESS 14:30～15:30 Mai
- LESMILLS BODYCOMBAT 19:30～20:15 Reico
- UBOUND RADICAL FITNESS 20:30～21:15 順子
- MEGADANZ RADICAL FITNESS 21:30～22:15 shinobu

studio B
- インナーマッスルエクササイズ 11:00～11:45 渡辺
- やさしいSTEP 12:00～12:45 唐沢
- メンテナンスYOGA 14:30～15:15 佐藤
- 卓球 15:30～17:30
- ハーモニックYOGA 19:30～20:15 阿部
- BODYケアエクササイズ 20:30～21:15 久保島
- UNIVERSAL YOGA EARTH 21:30～22:15 妙智子

AQUA
- やさしい泳法 13:15～14:00 小林
- AQUAビクス 14:15～15:00 飯田

金

studio A
- ストレッチ 10:30～10:45
- オリジナルエアロ 11:00～12:00 Haru
- ペルビックストレッチ 12:15～13:15 Haru
- LESMILLS BODYATTACK 13:30～14:15 三枝
- OXIGENO RADICAL FITNESS 14:30～15:15 渡辺
- LESMILLS BODYCOMBAT 19:30～20:15 Rosanna
- LESMILLS BODYJAM 20:30～21:15 shinobu
- 隔週レッスン 21:30～22:15 ※右表参照

studio B
- ハーモニックYOGA 11:15～12:00 阿部
- コンビネーションSTEP 12:15～13:00 唐沢
- 卓球 15:30～17:30
- MEGADANZ RADICAL FITNESS 19:30～20:15 Mai
- POWER RADICAL FITNESS 20:30～21:15 妙智子
- LESMILLS BODYBALANCE 21:30～22:15 Reico

AQUA
- AQUAウォーキング 12:50～13:20 Kasumi
- AQUAビクス 13:30～14:15 Kasumi
- クロール 14:30～15:15 佐藤
- 金曜日隔週レッスン
- 2月2日 LESMILLS BODYSTEP 順子
- 2月9日 オリジナルエアロ 今野
- 2月16日 LESMILLS BODYSTEP 順子
- 2月23日 短縮営業の為✕

土

studio A
- ストレッチポール 10:30～10:45
- オリジナルSTEP 11:00～12:00 Haru
- MEGADANZ RADICAL FITNESS 12:15～13:15 shinobu
- LESMILLS BODYCOMBAT 13:30～14:15 三枝
- LESMILLS BODYPUMP 14:30～15:15 野口
- LESMILLS BODYATTACK 19:30～20:30 担当イントラ参照
- FIGHT DO RADICAL FITNESS 20:45～21:45 Tsubasa

studio B
- フラ 11:00～12:00 妙智子
- avex dance master avex Dance 13:40～14:40 スターター
- avex dance master avex Dance 14:50～15:50 スターター
- avex dance master avex Dance 15:55～16:55 ベーシック
- avex dance master avex Dance 17:00～18:30 ティーン
- 隔週レッスン 19:30～20:30 渡辺・CHIHIRO

AQUA
- 10日のみ
- AQUAZUMBA 13:30～14:30 Kasumi
- LESMILLS BODYATTACK 土曜日 19:30～20:30 担当イントラ
- 2月3日 順子
- 2月10日 Hiromi
- 2月17日 三枝
- 2月24日 三枝

日

studio A
- LESMILLS BODYJAM 11:30～12:30 shinobu
- LESMILLS BODYCOMBAT 12:45～13:45 Rosanna
- UBOUND RADICAL FITNESS 14:00～14:45 順子
- FIGHT DO RADICAL FITNESS 15:15～16:15 shinobu

studio B
- 隔週レッスン 12:45～13:45 阿部・佐藤
- ハーモニックYOGA 14:00～15:00 望月
- avex dance master dancenation 追加レッスン 15:15 – 16:45

土曜日 19:30～20:30 隔週レッスン	日曜日 12:45～13:45 隔週レッスン
2月3日 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺	2月4日 アシュタンガYOGA 阿部
2月10日 LESMILLS BODYBALANCE CHIHIRO	2月11日 メンテナンスYOGA 佐藤
2月17日 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺	2月18日 アシュタンガYOGA 阿部
2月24日 LESMILLS BODYBALANCE CHIHIRO	2月25日 メンテナンスYOGA 佐藤

UBOUND RADICAL FITNESS 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

【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