

# 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 A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA
10:00																		
10:15																		
10:30	ストレッチ 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	フラ 11:00~12:00 sachiko		オリジナルエアロ 11:00~11:45 今野	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	ハーモニックYOGA 11:15~12:00 阿部		オリジナルSTEP 11:00~12:00 Haru	フラ 11:00~12:00 sachiko				
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15	リラクセススタイル FLOWYOGA 12:15~13:00 佐藤	シェイプアップエアロ 12:15~13:00 唐沢		FLOWYOGA 12:15~13:00 渡辺	太極拳 12:15~13:00 sachiko		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	コンピネーション STEP 12:15~13:00 唐沢		隔週レッスン 12:15~13:00 担当インストラ参照					
12:30																		
12:45																		
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 13:15~14:00 渡辺	太極拳(剣) 13:15~14:00 松本	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	DANCE Challenge! 13:15~14:15 METS MAN	やさしい泳法 13:15~14:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 13:30~14:15 Hiromi		AQUAZUMBA 13:30~14:15 Kasumi	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 担当インストラ参照	AQUAピクス 13:30~14:15 小林	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 Rosanna	隔週レッスン 13:30~14:30 阿部・佐藤	日曜日 13:30~14:30 隔週レッスン 4月7日	
13:30																		
13:45																		
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		ハーモニックYOGA 14:15~15:00 望月	太極拳 14:15~15:00 松本	AQUAピクス 14:15~15:00 飯田				OXIGENO RADICAL FITNESS 14:30~15:15 渡辺					やさしい泳法 14:25~15:10 小林			
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	ストレッチポール 19:00~19:15																	
19:15																		
19:30																		
19:45	オリジナルSTEP 19:30~20:15 Haru																	
20:00																		
20:15																		
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru	POWER RADICAL FITNESS 20:30~21:15 sachiko	AQUAピクス 20:15~21:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 20:30~21:15 Junko														
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45	運営わりレッスン 21:30~22:15 ※右表参照																	
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

**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**