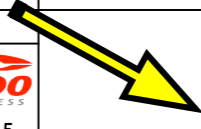


アルペンフィットネスクラブ甲府 5月度レッスンスケジュール

時間	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																		
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 今野														
11:30																			
11:45																			
12:00																			
12:15	リラックススタイル FLOWYOGA 12:15~13:00 佐藤	シェイプアップエアロ 12:15~13:00 唐沢																	
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																
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	バタフライ 14:15~15:00 佐藤																
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	オリジナルSTEP 19:30~20:15 Haru																		
19:45																			
20:00																			
20:15																			
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru																		
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30	週替わりレッスン 21:30~22:15 ※右表参照																		
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			

5月4日
フラ
sachiko

5月31日
ベルビクストレッチ
Haru



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。



【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