

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			
ストレッチボール 10:30～10:45						ストレッチボール 10:30～10:45			ストレッチボール 10:30～10:45			ストレッチボール 10:30～10:45							
アシュタンガYOGA 11:00～12:00 阿部	姿勢改善Walking 11:30～12:00 B3FIT		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						
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 今野		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 今野		ベルビックスストレッチ 12:15～13:15 Haru	コンピネーション STEP 12:15～13:00 今野		salsa 12:15～13:15 Sammy							
ZUMBA 13:15～14:00 Kasumi	健康ヨガ 13:15～14:00 道藤	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 栗田	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	salsa 13:15～14:15 Sammy	やさしい泳法 13:15～14:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 13:30～14:15 Hiromi					AQUAウォーキング 13:10～13:25	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00～14:00 Rosanna	隔週レッスン 13:00～14:00 阿部・佐藤	日曜日 13:00～14:00 隔週レッスン 4月6日		
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	ハーモニックYOGA 14:15～15:00 望月	太極拳 14:15～15:00 栗田	AQUAウォーキング 13:50～14:20 小林										AQUAピクス 13:30～14:15 小林	やさしい泳法 14:25～15:10 小林		アシュタンガYOGA 阿部 4月13日	
						やさしい泳法 14:30～15:15 小林													YOGA&ストボ 佐藤 4月20日
																			アシュタンガYOGA 阿部 4月27日
																			YOGA&ストボ 佐藤

【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