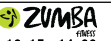


アルペンフィットネスクラブ甲府 5月度レッスンスケジュール

	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 FINEST 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		フラ 11:00~12:00 sachiko	【お試し】 筋膜リリース 11:00~12:00 Haru		 LES MILLS DANCE 12:00~12:45 Junko			
	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	 CHOREOLOGY 12:15~13:00 Sammy		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		オリジナルSTEP 12:15~13:15 Haru						
	 ZUMBA FINEST 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 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 lion 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 12:50~13:20 Kasumi	 LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 担当インストラ参照	 avex Dance 13:40~14:40 スターター		 LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 Rosanna	隔週レッスン 阿部・佐藤	日曜日 13:00~14:00 隔週レッスン 5月4日	
	青盤エクササイズ 14:15~15:15 久保島	パレエクスサイズ 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 栗田	AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林		 MEGADANZ RADICAL FITNESS 14:30~15:30 Mai	メンテナンスYOGA 14:30~15:15 佐藤	 OXIGENO RADICAL FITNESS 14:30~15:15 渡辺		クロール 14:30~15:15 佐藤		 POWER RADICAL FITNESS 14:45~15:45 西村	 avex Dance 14:50~15:50 スターター		 POWER RADICAL FITNESS 15:20~16:05 西村	やさしい泳法 14:25~15:10 小林	アシュタンガYOGA 阿部 5月11日
				 LES MILLS BODYCOMBAT 15:15~16:00 Rosanna														YOGA&ストボ 佐藤 5月18日	
																			アシュタンガYOGA 阿部 5月25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