

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		
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
10:00																		
10:15																		
10:30	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					
10:45																		
11:00				 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		フラ 11:00～12:00 sachiko	【お試し】 筋膜リリース 11:00～12:00 Haru				
11:15	アシュタンガYOGA 11:00～12:00 阿部	姿勢改善Walking 11:30～12:00 B3FIT																
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 今野		FLOWYOGA 12:15～13:00 渡辺	太極舞 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	コンビネーション STEP 12:15～13:00 今野		オリジナルSTEP 12:15～13:15 Haru					
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 栄田	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 12:50～13:20 Kasumi			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 5月4日
13:30																		
13:45																		
14:00						AQUAウォーキング 13:50～14:20 小林												
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 栄田				AQUAピクス 14:15～15:00 飯田	 OXIGENO 14:30～15:15 渡辺								
14:45						やさしい泳法 14:30～15:15 小林	 MEGADANZ 14:30～15:30 Mai	メンテナンスYOGA 14:30～15:15 佐藤					クロール 14:30～15:15 佐藤					
15:00				LES MILLS BODYCOMBAT 15:15～16:00 Rosanna														
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15		卓球 15:30～17:30																
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00	ストレッチボール 19:00～19:15																	
19:15																		
19:30																		
19:45	オリジナルSTEP 19:30～20:15 Haru	LES MILLS BODYATTACK 19:30～20:15 三枝		 FIGHT DO 19:30～20:15 翼														
20:00																		
20:15																		
20:30	オリジナルエアロ 20:30～21:15 Haru	 POWER 20:30～21:15 sachiko	AQUAピクス 20:15～21:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 20:30～21:15 担当イントラ参照														
20:45																		
21:00																		
21:15	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30～22:15 Hiromi					5月13日 Junko												
21:30						5月20日 三枝												
21:45						5月27日 Junko												
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