

アルペンフィットネスクラブ甲府 6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																		
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		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	筋膜リリース 11:00~12:00 Haru				
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	やさしい泳法 13:15~14:00 小林	LES MILLS BODYATTACK 13:30~14:15 Hiromi	LES MILLS BODYATTACK 13:30~14:15 Hiromi	AQUAウォーキング 12:50~13:20 Kasumi	AQUAピクス 13:30~14:15 Kasumi	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 担当イントラ参照		AQUAウォーキング 13:10~13:25			
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 14:10~14:55 小林	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	やさしい泳法 14:30~15:15 小林	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		avex dance master avex Dance 13:40~14:40 スターター	avex dance master avex Dance 14:50~15:50 スターター	avex dance master avex Dance 15:55~16:55 ベーシック				
14:45																		
15:00																		
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	オリジナルSTEP 19:30~20:15 Haru	BODYATTACK 19:30~20:15 三枝	LES MILLS BODYSTEP Junko	FIGHT DO 19:30~20:15 翼	avex Dance 19:05 - 20:35 フリースタイル	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 Hiromi	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 阿部	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 Rosanna										
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru	週替レッスン 20:30~21:15 担当イントラ参照	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		UBOUND RADICAL FITNESS 20:30~21:15 Junko	BODYケア エクササイズ 20:30~21:15 久保島	Fithop 20:30~21:15 Mai	週替レッスン 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																	
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

【実施日】
23日・30日

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

【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