

アルペンフィットネスクラブ甲府 7月度レッスンスケジュール

	月			火			水			金			土			日			
	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B	AQUA	studio A	studio B		
10:00																			
10:15																			
10:30	ストレッチポール 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 11:15~12:00 B3FIT		ZUMBA 11:00~12:00 Mai	【随時お知らせ】 11:00~12:00		オリジナルエアロ 11:00~11:45 今野	ピラティス 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		OXIGENO 11:00~12:00 渡辺	筋力リリース 11:00~12:00 Haru					
11:30																			
11:45																			
12:00																			
12:15																			
12:30	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	【随時お知らせ】 12:15~13:00		BODYケア エクササイズ 12:00~13:00 久保島	CHOREOLOGY 12:15~13:00 Sammy		ベルビクストレッチ 12:15~13:15 Haru	やさしいSTEP 12:15~13:00 今野		オリジナルSTEP 12:15~13:15 Haru						
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	ピラティス 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	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		AQUAZUMBA 13:30~14:15 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 7月6日	
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15			バタフライ 14:10~14:55 小林			AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林													
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 栗田														
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			7月7日																
17:45			POWER 17:30~18:00 西村																
18:00			7月14日																
18:15			POWER 17:30~18:00 西村																
18:30			7月21日																
18:45			短縮の為×																
19:00	ストレッチポール 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																	
20:00																			
20:15																			
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru	通替レッスン 20:30~21:15 担当インストラ参照																	
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																			

【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