

アルペンフィットネスクラブ甲府 8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 11:15~12:00 B3FIT		ZUMBA 11:00~12:00 Mai			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	ハーモニクYOGA 11:15~12:00 阿部		【随時お知らせ】 11:00~12:00	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			BODYケア エクササイズ 12:00~13:00 久保島	CHOREOLOGY 12:15~13:00 Sammy		ベルピクストレッチ 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					
12:30																		
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	ピラティス 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	sqllion 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	AQUAZUMBA 13:30~14:15 Kasumi		LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 担当インストラ参照		AQUAウォーキング 13:10~13:25			
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15			バタフライ 14:10~14:55 小林				ハーマニク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			avex dance master avex Dance 13:40~14:40 スターター		AQUAピクス 13:30~14:15 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					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		クロール 14:30~15:15 佐藤								
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	LES MILLS BODYATTACK 19:30~20:15 三枝																
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 担当インストラ参照																
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 Hiromi																	
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