

アルペンフィットネスクラブ甲府 8月11日(月)～8月17日(日)レッスンスケジュール

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月15日(金)			8月16日(土)			8月17日(日)		
	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA	studio		AQUA
10:00																		
10:15																		
10:30	ストレッチポール 10:30～10:45						ストレッチポール 10:30～10:45			ストレッチポール 10:30～10:45			ストレッチポール 10:30～10:45					
10:45																		
11:00	アシュタンガYOGA 11:00～12:00 阿部		姿勢改善Walking 11:15～12:00 B3FIT		ピラティス 11:00～12:00 久保島		オリジナルエアロ 11:00～12:00 今野		BODYケア エクササイズ 11:00～12:00 久保島		Fithop 11:00～11:45 Sammy		オリジナルエアロ 11:00～12:00 Haru			筋力リリース 11:00～12:00 Haru		
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00	リラククススタイル FLOWYOGA 12:15～13:00 佐藤		シェイプアップエアロ 12:15～13:00 今野		リラククススタイル FLOWYOGA 12:15～13:00 佐藤		CHOREOLGY 12:15～13:00 Sammy		フィットネス 社交ダンス 12:15～13:15 吉岡		オリジナルエアロ 12:00～12:45 今野		LES MILLS DANCE 12:15～13:00 Juniko			オリジナルSTEP 12:15～13:15 Haru		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15	ZUMBA 13:15～14:00 Kasumi		健康ヨガ 13:15～14:00 長久保	AQUAサーキット 13:15～14:00 小林	sqis lion 13:15～14:15 Sammy	AQUAピクス 13:15～13:45 小林			やさしい泳法 13:15～14:00 小林				AQUAウォーキング 12:50～13:20 Kasumi				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	LES MILLS BODYSTEP 14:30～15:15 Juniko	AQUAウォーキング 13:50～14:20 小林		オリジナルSTEP 13:30～14:30 Haru		LES MILLS 13:30～15:30 卓球			AQUAZUMBA 13:30～14:15 Kasumi	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30～14:30 Rosanna		avex Dance 13:40～14:40 スターター	AQUAピクス 13:30～14:15 小林	アシュタンガYOGA 13:00～14:00 阿部
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

【参加無料】
定員：30名
先着予約順

UBOUND 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