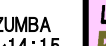


アルペンフィットネスクラブ甲府 9月度レッスンスケジュール

	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																		
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		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	ハーモニックYOGA 11:15～12:00 阿部		筋膜リリース 10:45～11:45 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			ベルビックスストレッチ 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		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		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	 		日曜日 13:00～14:00 隔週レッスン 9月7日
13:30																		アシュタンガYOGA 阿部 9月14日
13:45																		
14:00																		
14:15			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ウォーキング 13:50～14:20 小林												メンテナンスYOGA 佐藤 9月21日
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 14:25～15:10 小林		アシュタンガYOGA 阿部 9月28日
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				avex Dance 17:30 - 19:00 キッズ&ティーン I														
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			週替レッスン 19:30～20:15 担当イントラ参照		9月2日 西村 9月9日												
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30	オリジナルエアロ 20:30～21:15 Haru		AQUAピクス 20:15～21:00 小林	 							週替レッスン 20:30～21:15 担当イントラ参照							
20:45																		
21:00																		
21:15	 																	
21:30																		
21:45																		
22:00											機能改善 & 疲労回復 21:30～22:30 B3FIT							
22:15				21:30～22:15 Mai														
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