

アルペンフィットネスクラブ甲府 10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		AQUA	studio		AQUA	
	A	B		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						
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	フラ 11:00~12:00 sachiko		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		フラ 11:00~12:00 sachiko	筋膜リリース 10:45~11:45 Haru								
11:30																						
11:45																						
12:00																						
12:15	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	太極拳 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 道藤	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	salsa 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		AQUAウォーキング 12:50~13:20 Kasumi										
13:30																						
13:45																						
14:00																						
14:15																						
14:30	青盤エクササイズ 14:15~15:15 久保島	パレエクスサイズ 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 栗田	AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林																
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	ストレッチボール 19:00~19:15																					
19:15																						
19:30																						
19:45	オリジナルSTEP 19:30~20:15 Haru																					
20:00																						
20:15																						
20:30	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru																					
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】
6日・27日

10月3日
10月10日
10月17日
10月24日
10月31日

10月4日
10月11日
10月18日
10月25日

10月5日
10月12日
10月19日
10月26日

10月6日
10月13日
10月20日
10月27日

10月7日
10月14日
10月21日
10月28日

10月8日
10月15日
10月22日
10月29日

10月9日
10月16日
10月23日
10月30日

10月10日
10月17日
10月24日
10月31日

10月11日
10月18日
10月25日

10月12日
10月19日
10月26日

10月13日
10月20日
10月27日

10月14日
10月21日
10月28日

10月15日
10月22日
10月29日

10月16日
10月23日
10月30日

10月17日
10月24日
10月31日

10月18日
10月25日

10月19日
10月26日

10月20日
10月27日

10月21日
10月28日

10月22日
10月29日

10月23日
10月30日

10月24日
10月31日

10月25日

10月26日

10月27日

10月28日

10月29日

10月30日

10月31日

11月1日

11月2日

11月3日

11月4日

11月5日

11月6日

11月7日

11月8日

11月9日

11月10日

11月11日

11月12日

11月13日

11月14日

11月15日

11月16日

11月17日

11月18日

11月19日

11月20日

11月21日

11月22日

11月23日

11月24日

11月25日

11月26日

11月27日

11月28日

11月29日

11月30日

12月1日

12月2日

12月3日

12月4日

12月5日

12月6日

12月7日

12月8日

12月9日

12月10日

12月11日

12月12日

12月13日

12月14日

12月15日

12月16日

12月17日

12月18日

12月19日

12月20日

12月21日

12月22日

12月23日

12月24日

12月25日

12月26日

12月27日

12月28日

12月29日

12月30日

12月31日

1月1日

1月2日

1月3日

1月4日

1月5日

1月6日

1月7日

1月8日

1月9日

1月10日

1月11日

1月12日

1月13日

1月14日

1月15日

1月16日

1月17日

1月18日

1月19日

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

1月24日

1月25日

1月26日

1月27日

1月28日

1月29日

1月30日

1月31日

2月1日

2月2日

2月3日

2月4日

2月5日

2月6日

2月7日

2月8日

2月9日

2月10日

2月11日

2月12日

2月13日

2月14日

2月15日

2月16日

2月17日

2月18日

2月19日

2月20日

2月21日

2月22日

2月23日

2月24日

2月25日

2月26日

2月27日

2月28日

2月29日

2月30日

3月1日

3月2日

3月3日

3月4日

3月5日

3月6日

3月7日

3月8日

3月9日

3月10日

3月11日

3月12日

3月13日

3月14日

3月15日

3月16日

3月17日

3月18日

3月19日

3月20日

3月21日

3月22日

3月23日

3月24日

3月25日

3月26日

3月27日

3月28日

3月29日

3月30日

3月31日

4月1日

4月2日

4月3日

4月4日

4月5日

4月6日

4月7日

4月8日

4月9日

4月10日

4月11日

4月12日

4月13日

4月14日

4月15日

4月16日

4月17日

4月18日

4月19日

4月20日

4月21日

4月22日

4月23日

4月24日

4月25日

4月26日

4月27日

4月28日

4月29日

4月30日

5月1日

5月2日

5月3日

5月4日

5月5日

5月6日

5月7日

5月8日

5月9日

5月10日

5月11日

5月12日

5月13日

5月14日

5月15日

5月16日

5月17日

5月18日

5月19日

5月20日

5月21日

5月22日

5月23日

5月24日

5月25日

5月26日

5月27日

5月28日

5月29日

5月30日

5月31日

6月1日

6月2日

6月3日

6月4日

6月5日

6月6日

6月7日

6月8日

6月9日

6月10日

6月11日

6月12日

6月13日

6月14日

6月15日

6月16日

6月17日

6月18日

6月19日

6月20日

6月21日

6月22日

6月23日

6月24日

6月25日

6月26日

6月27日

6月28日

6月29日

6月30日

7月1日

7月2日

7月3日

7月4日

7月5日

7月6日

7月7日

7月8日

7月9日

7月10日

7月11日

7月12日

7月13日

7月14日

7月15日

7月16日

7月17日

7月18日

7月19日

7月20日

7月21日

7月22日

7月23日

7月24日

7月25日

7月26日

7月27日

7月28日

7月29日

7月30日

7月31日

8月1日

8月2日

8月3日

8月4日

8月5日

8月6日

8月7日

8月8日

8月9日

8月10日

8月11日

8月12日

8月13日

8月14日

8月15日

8月16日

8月17日

8月18日

8月19日

8月20日

8月21日

8月22日

8月23日

8月24日

8月25日

8月26日

8月27日

8月28日

8月29日

8月30日

8月31日

9月1日

9月2日

9月3日

9月4日

9月5日

9月6日

9月7日

9月8日

9月9日

9月10日

9月11日

9月12日

9月13日

9月14日

9月15日

9月16日

9月17日

9月18日

9月19日

9月20日

9月21日

9月22日

9月23日

9月24日

9月25日

9月26日

9月27日

9月28日

9月29日

9月30日

10月1日

10月2日

10月3日

10月4日

10月5日

10月6日

10月7日

10月8日

10月9日

10月10日

10月11日

10月12日

10月13日

10月14日

10月15日

10月16日

【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