













アルペンフィットネスクラブ甲府 12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
	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	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		オリジナルSTEP 10:45～11:45 Haru	フラ 11:00～12:00 sachiko		avex ダンスネーション 練習 10:30～12:00		
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	太極舞 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		ペルビックストレッチ 12:15～13:15 Haru	STEP 中級 12:15～13:00 今野		 avex dance master avex Dance 12:00～13:30 追加レッスン	筋膜リリース 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	 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 三枝		AQUAウォーキング 12:50～13:20 Kasumi		 avex dance master avex Dance 12:00～13:30 追加レッスン	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
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15			パタフライ 14:10～14:55 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 栄田													
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	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	 POWER RADICAL FITNESS 20:30～21:15 sachiko	AQUAピクス 20:15～21:00 小林	 FIGHT DO RADICAL FITNESS 20:15～21:00 翼														
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	ペルビックストレッチ 21:30～22:15 Haru			 ZUMBA 21:15～22:00 Mai														
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