

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 A		studio B		AQUA		studio A		studio B		AQUA		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
10:00												
10:15	ストレッチボール 10:30~10:45											
10:30												
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	ストレッチボール 10:30~10:45	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	ストレッチボール 10:30~10:45		
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 久保島	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 12:00~13:30 追加レッスン	avex Dance 12:15~13:15 Haru	
13:00												
13:15	ZUMBA 13:15~14:00 Kasumi	健康ヨガ 13:15~14:00 遠藤	AQUAサークル 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	LES MILLS BODYATTACK 13:30~14:15 三枝	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	パレエエクササイズ 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	やさしい泳法 14:30~15:15 小林	AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林	MEGADANZ RADICAL FITNESS 14:30~15:30 Mai	メンテナンスYOGA 14:30~15:15 佐藤	OXIGENO RADICAL FITNESS 14:30~15:15 渡辺	12/5~12/19のみ実施	LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:15 Kasumi	
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	BODYATTACK 19:30~20:15 三枝										
20:00												
20:15												
20:30												
20:45	オリジナルエアロ 20:30~21:15 Haru	POWER RADICAL FITNESS 20:30~21:15 sachiko	FIGHT DO RADICAL FITNESS 20:15~21:00 翼	AQUAピクス 20:15~21:00 小林								
21:00												
21:15												
21:30												
21:45	ペルビックストレッチ 21:30~22:15 Haru	ZUMBA 19:30~20:15 Mai										
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

