

# アルペンフィットネスクラブ甲府 2月度レッスンスケジュール

月		火		水		金		土		日	
studio		studio		studio		studio		studio		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										
10:45											
11:00											
11:15	アシュタング YOGA 11:00~12:00 阿部										
11:30	姿勢改善 Walking 11:15~12:00 B3FIT	福									
11:45											
12:00											
12:15	リラックススタイル FLOWYOGA 12:15~13:00 佐藤(ま)	シェイプアップ エアロ 12:15~13:00 今野									
12:30											
12:45											
13:00											
13:15	ZUMBA 13:15~14:00 Kasumi										
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	パラエ エクササイズ 14:15~15:00 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	LES MILLS 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 20:15~21:00 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										
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

