

アルペンフィットネスクラブ甲府 3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																	
10:45																		
11:00	アシタンガ YOGA 11:00~12:00 阿部	姿勢改善 Walking 11:15~12:00 B3FIT		ZUMBA ENERGY 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	有料レッスン 限定11名 一回1,100円 (税込)	オリジナル STEP 10:45~11:45 Haru	フラ 11:00~12:00 sachiko			avex ダンスセッション 練習 10:30~12:00	
11:15																		
11:30																		
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		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		ベルビック ストレッチ 12:15~13:15 Haru	STEP 中級 12:15~13:00 今野		筋力リリース 12:15~13:15 Haru	avex Dance 12:15~13:15 リトルキッズ				
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15	ZUMBA ENERGY 13:15~14:00 Kasumi		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(前) 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 百岡	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 13:00~13:15	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~14:00 Rosanna	隔週レッスン 13:00~14:00 阿部・佐藤(ま)	日曜日 13:00~14:00 隔週レッスン
13:30																		
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 蓮月	太極拳 14:15~15:00 栗田	AQUAウォーキング 13:50~14:20 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						やさしい泳法 14:30~15:15 小林	メンテナンス YOGA 14:30~15:15 佐藤(ま)									
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	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	POWER RADICAL FITNESS 20:15~21:00 西村													
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	ベルビック ストレッチ 21:30~22:15 Haru			ZUMBA ENERGY 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

