

アルペンフィットネスクラブ甲府4月度レッスンスケジュール

	月		火		水		金		土		日	
	studio A	AQUA	studio A	AQUA	studio A	AQUA	studio A	AQUA	studio A	AQUA	studio A	
10:00												
10:15												
10:30	ストレッチポール 10:30~10:45											
10:45												
11:00												
11:15	アシュタンガYOGA 11:00~12:00 阿部		ZUMBA 11:00~12:00 Mai		ピラティス 11:00~12:00 渡辺		オリジナルエアロ 11:00~11:45 今野		オリジナルステップ 11:00~12:00 Haru			
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30	リラックススタイル FLOWYOGA 12:15~13:15 佐藤(ま)		フラダンス 12:15~13:15 sachiko		sqal 12:15~13:15 Sammy		シェイプアップ エアロ 12:00~12:45 今野			有料レッスン 限定11名 一回1,100円 (税込)		LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 Rosanna
12:45												
13:00												
13:15												
13:30		AQUAサーキット 13:15~14:00 小林		AQUAピクス 13:15~13:45 小林		やさしい泳法 13:15~14:00 小林		ベルビック ストレッチ 13:00~14:00 Haru			AQUAピクス 13:30~14:15 小林	ストポ&ヨガ 13:00~14:00 佐藤(ま) 定員:28名
13:45	骨盤エクササイズ 13:30~14:30 久保島		ハーモニクYOGA 13:30~14:30 望月	AQUAウオーキング 13:50~14:20 小林	フィットネス 社交ダンス 13:30~14:30 吉岡							
14:00												
14:15		バタフライ 14:10~14:55 小林										
14:30												
14:45				やさしい泳法 14:30~15:15 小林								ハーモニクYOGA 14:15~15:15 望月
15:00	ハレエクスサイズ 14:45~15:30 渡辺		太極拳 14:45~15:30 栗田		MEGADANZ 14:45~15:30 Mai							
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45	卓球 15:45~17:45											
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30	オリジナルSTEP 19:15~20:00 Haru		POWER 19:15~20:00 西村		ハーモニクYOGA 19:15~20:00 阿部		LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00 Rosanna					
19:45												
20:00												
20:15												
20:30	オリジナルエアロ 20:15~21:00 Haru	AQUAピクス 20:15~21:00 小林	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:00 三枝		BODYケア エクササイズ 20:15~21:15 久保島		Fithop 20:15~21:00 Mai					
20:45												
21:00												
21:15												
21:30	ベルビック ストレッチ 21:15~22:15 Haru		ZUMBA 21:15~22:00 Mai				MEGADANZ 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