

アルペンフィットネスクラブ甲府5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												LES MILLS BODYCOMBAT	
12:00													
12:15	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		sq lion 12:15~13:15 Sammy		シェイプアップ エアロ 12:00~12:45 今野		FIGHT DO 12:15~13:00 西村			11:45~12:45 Rosanna	
12:30													
12:45													
13:00													
13:15		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	5月8日 【有料レッスン】 筋膜リリース Haru		AQUAピクス 13:30~14:15 小林	スト&ヨガ 13:00~14:00 佐藤(ま)	
13:30												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			太極拳 14:45~15:30 柴田	やさしい泳法 14:30~15:15 小林	MEGADANZ RADICAL FITNESS 14:45~15:30 Mai		OXIGENO RADICAL FITNESS 14:30~15:30 渡辺					やさしい泳法 14:25~15:10 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												
15:15													
15:30				5月5日									
15:45			【有料レッスン】 15:45~16:30 柴田	太極拳(願)									
16:00				5月12日									
16:15				5月19日									
16:30				5月26日									
16:45	卓球 15:45~17:45			5月5日	太極拳(願)	卓球 15:45~17:45		卓球 15:45~17:45					
17:00				5月12日	休講								
17:15				5月19日	休講								
17:30				5月26日	休講								
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15	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						
19:30													
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		POWER 21:30~22:15 sachiko		MEGADANZ 21:15~22:00 Mai						
21:45													
22:00													
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													