

アルペンフィットネスクラブ甲府6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		studio A	AQUA	studio A	
10:00												
10:15												
10:30	ストレッチポール 10:30~10:45							ストレッチポール 10:30~10:45		ストレッチポール 10:30~10:45		
10:45												
11:00												
11:15	アシタンガYOGA 11:00~12:00 阿部		ZUMBA FITNESS 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		salsa 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		LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:45 Rosanna	
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	6/12 【有料レッスン】 筋膜リリース		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
13:30												
13:45	骨盤エクササイズ 13:30~14:30 久保島		ハーモニックYOGA 13:30~14:30 望月	AQUAウォーキング 13:50~14:20 小林		フィットネス 社交ダンス 13:30~14:30 吉岡				avex dance master リトルキッズ 13:40~14:40 SHU		
14:00												
14:15		バタフライ 14:10~14:55 小林										
14:30												
14:45												
14:55	バレエエクササイズ 14:45~15:30 渡辺		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		avex dance master キッズスターター 14:50~15:50 SHU		ハーモニックYOGA 14:15~15:15 望月
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45	卓球 15:45~17:45		【有料レッスン】 15:45~16:30 柴田	6/2 太極拳(扇)								
17:00												
17:15												
17:30												
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 RADICAL FITNESS 19:15~20:00 西村	6/16 周年祭		ハーモニックYOGA 19:15~20:00 阿部		LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00 Rosanna		avex dance master キッズペース 15:55~16:55 SHU		POWER RADICAL FITNESS 15:30~16:30 西村
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		avex dance master フリースタイル 17:00~18:30 SHU		LES MILLS BODYATTACK 19:30~20:30 三枝
20:45												
21:00												
21:15												
21:30	ベルビック ストレッチ 21:15~22:15 Haru		ZUMBA FITNESS 21:15~22:00 Mai					MEGADANZ RADICAL FITNESS 21:15~22:00 Mai		avex dance master 隔週レッスン 20:45~21:45	6/6 休講	LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna・三枝 11:45~12:45
21:45											6/13 休講	LES MILLS BODYATTACK 三枝 19:30~20:30
22:00											6/20 休講	LES MILLS BODYBALANCE CHIHIRO 20:45~21:45
22:15											6/27 休講	
22:30											6/27 休講	
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