

ALPEN FITNESS CLUB 【2026年 7月】 レッスンスケジュール

	月		火		水		木	金		土		日	
	STUDIO	AQUA	STUDIO	AQUA	STUDIO	AQUA		STUDIO	AQUA	STUDIO	AQUA	STUDIO	AQUA
10:00							休館日						
	10:30~10:45 ストレッチボール							10:30~10:45 ストレッチボール		10:30~10:45 ストレッチボール			
11:00													
	11:00~12:00 アシュタンガ YOGA 阿部		11:00~12:00  ZUMBA Mai		11:00~12:00 ピラティス 渡辺			11:00~11:45 オリジナルエアロ 今野		11:00~12:00 オリジナル STEP Haru			
12:00												11:45~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna	
	12:15~13:15 リラックススタイル FLOWYOGA 佐藤		12:15~13:15 フラダンス sachiko		12:15~13:15  salsa Sammy			12:00~12:45 シェイプアップ エアロ 今野		12:15~13:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 西村			
13:00								13:00~14:00 ベルビック ストレッチ Haru				13:00~13:45 UBOUND RADICAL FITNESS 西村	
	13:30~14:30 骨盤エクササイズ 久保島	13:15~14:00 AQUAサーキット 小林	13:30~14:30 ハーモニック YOGA 望月	13:15~13:45 AQUAビクス 小林	13:30~14:30 社交ダンス 吉岡	13:15~14:00 やさしい泳法 小林				avex dance maser 13:40~14:40 リトルキッズ SHU	13:30~14:15 AQUAビクス 小林	14:00~15:00 ハーモニック YOGA 望月	参加無料 ※定員30名
14:00		14:10~14:55 バタフライ 小林		13:50~14:20 AQUAウオーキング 小林				14:30~15:30 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺		avex dance maser 14:50~15:50 キッズスター SHU			
15:00	14:45~15:30 バレエエクササイズ 渡辺		14:45~15:30 太極拳 柴田	14:30~15:15 やさしい泳法 小林	14:45~15:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai					avex dance maser 15:55~16:55 キッズベーシック SHU		15:15~16:15 ストボ&ヨガ 佐藤 ※定員28名	
16:00			15:45~16:30 【有料レッスン】					15:45~17:45 卓球					
17:00	15:45~17:45 卓球				15:45~17:45 卓球					avex dance maser 17:00~18:30 フリースタイル SHU			
18:00													
19:00													
	19:15~20:00 オリジナルSTEP Haru		19:15~20:00 POWER RADICAL FITNESS 西村		19:15~20:00 ハーモニック YOGA 阿部			19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna		19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 三枝		14:45~15:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai	7/1(水) 14:45~15:00 Mai
20:00												21:30~22:15 POWER RADICAL FITNESS sachiko	7/1(水) 21:30~22:15 sachiko
	20:15~21:00 オリジナルエアロ Haru	20:15~21:00 AQUAビクス 小林	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 三枝		20:15~21:15 BODYケア エクササイズ 久保島			20:15~21:00 Fithop Mai				14:30~15:30 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺	7/3(金) 14:30~15:30 渡辺
21:00								21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai		20:45~21:45 LES MILLS BODYBALANCE CHIHIRO		12:15~13:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 西村	7/4(土) 12:15~13:00 西村
	21:15~22:15 ベルビック ストレッチ Haru		21:15~22:00  ZUMBA Mai		21:30~22:15 POWER RADICAL FITNESS sachiko							13:00~13:45 UBOUND RADICAL FITNESS 西村	7/5(日) 13:00~13:45 西村
22:00													
23:00													