

ALPEN FITNESS CLUB【2026年 8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  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													
	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  Sammy			12:00~12:45 シェイプアップ エアロ 今野		12:15~13:00  西村		11:45~12:45  Rosanna	
13:00								13:00~14:00 ベルビック ストレッチ Haru				13:00~13:45  西村	
14:00	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				 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
		14:10~14:55 バタフライ 小林		13:50~14:20 AQUAウォーキング 小林				14:30~15:30  渡辺		 14:50~15:50 キッズスター SHU			15:15~16:15 ストボ&ヨガ 佐藤 ※定員28名
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  Mai					 15:55~16:55 キッズベーシック SHU			
16:00			15:45~16:30 【有料レッスン】		15:45~17:45 卓球			15:45~17:45 卓球					
17:00	15:45~17:45 卓球		8/4 太極拳(嗣) 8/18 太極拳(基本姿勢) 参加費 ⇒550円(税込) ※定員無し							 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  西村		19:15~20:00 ハーモニック YOGA 阿部			19:15~20:00  Rosanna		19:30~20:30  三枝			
20:00								20:15~21:00  Mai					
	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  三枝		20:15~21:15 BODYケア エクササイズ 久保島					20:45~21:45  CHIHIRO			
21:00								21:15~22:00  Mai					
	21:15~22:15 ベルビック ストレッチ Haru		21:15~22:00  Mai		21:30~22:15  sachiko								
22:00													
23:00													