

ALPEN FITNESS CLUB【2026年 9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 ショートレッスン			
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		11:15~11:30 ショートレッスン	
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  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					13:30~14:15 AQUAビクス 小林		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			13:40~14:40 リトルキッズ SHU	14:00~15:00 ハーモニック YOGA 望月	
	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						14:50~15:50 キッズスター SHU		
15:00											15:55~16:55 キッズベーシック SHU		
			15:45~16:30 【有料レッスン】					15:45~17:45 卓球			17:00~18:30 フリースタイル SHU		
16:00	15:45~17:45 卓球		9/1 太極拳(扇) 9/15 太極拳(基本姿勢) 参加費 ⇒550円(税込) ※定員無し										
17:00													
18:00													
												LesMills 新曲発表会	
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		19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 三枝	9/26(土) 19:30~20:30 三枝
20:00													
	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		20:45~21:45 LES MILLS BODYBALANCE CHIIHIRO		11:45~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna&三枝	9/27(日) 11:45~12:45 Rosanna & 三枝
21:00	21:15~22:15 ベルビック ストレッチ Haru	【有料レッスン】 筋膜リリース ⇒9/14実施 ※ベルビック休講 参加費 ⇒1,100円(税込) ※予約制先着15名	21:15~22:00  Mai		21:30~22:15 POWER RADICAL FITNESS sachiko			21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai					
22:00													
23:00													