

ALPEN FITNESS CLUB 【2026年 10月】 レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	STUDIO		STUDIO		STUDIO				STUDIO		STUDIO		STUDIO	
10:00	10:30~10:45 ストレッチボール						休館日		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 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		11:00~11:15 ショートレッスン	
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 sqles 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		11:45~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna	
13:00	13:30~14:30 骨盤エクササイズ 久保島		13:30~14:30 ハーモニック YOGA 望月		13:30~14:30 社交ダンス 吉岡				13:00~14:00 ベルビック ストレッチ Haru	【有料レッスン】 筋膜リリース ⇒10/9実施 ※ベルビック休講 参加費 ⇒1,100円(税込) ※予約制先着15名	avex dance maser 13:40~14:40 リトルキッズ SHU		13:00~13:45 UBOUND RADICAL FITNESS 西村	参加無料 ※定員30名
14:00	14:45~15:30 バレエエクササイズ 渡辺		14:45~15:30 太極拳 柴田		14:45~15:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai				14:30~15:30 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺		avex dance maser 14:50~15:50 キッズスター SHU		14:00~15:00 ハーモニック YOGA 望月	
15:00											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	15:45~17:45 卓球		15:45~16:30 【有料レッスン】		15:45~17:45 卓球				15:45~17:45 卓球					
17:00			10/6 太極拳(順) 10/20 太極拳(基本姿勢) 参加費 ⇒550円(税込) ※定員無し										LesMills 新曲発表会	
18:00											avex dance maser 17:00~18:30 フリースタイル SHU		20:45~21:45 LES MILLS BODYBALANCE CHIHIO	10/10(土) 20:45~21:45 CHIHIO
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		10/29(木) 臨時営業 ※スケジュールは 別途配信 10/30(金) 10/31(土) 臨時休館		19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna				RADICAL FITNESS 新曲発表会	
20:00	20:15~21:00 オリジナルエアロ Haru		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		19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 三枝		14:30~15:30 OXIGENO RADICAL FITNESS 渡辺	10/2(金) 14:30~15:30 渡辺
21:00	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				21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai		20:45~21:45 LES MILLS BODYBALANCE CHIHIO		21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai	10/2(金) 21:15~22:00 Mai
22:00									21:15~22:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Mai				12:15~13:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 西村	10/3(土) 12:15~13:00 西村
23:00											実施日: 10/10・10/24 ※休講: 10/3・10/17・10/31		13:00~13:45 UBOUND RADICAL FITNESS 西村	10/4(日) 13:00~13:45 西村
													21:30~22:15 POWER RADICAL FITNESS sachiko	10/7(水) 21:30~22:15 sachiko