

ALPEN FITNESS CLUB 【2026年 11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  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  Sammy		12:00~12:45 シェイプアップ エアロ 今野	12:15~13:15  西村	11:45~12:45  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	 13:40~14:40 リトルキッズ SHU	13:00~13:45  西村
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  Mai		14:30~15:30  渡辺	 14:50~15:50 キッズスターター SHU	14:00~15:00 ハーモニック YOGA 望月
15:00		15:45~16:30 【有料レッスン】	15:45~17:45 卓球		15:45~17:45 卓球	 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		11/3 太極拳(願) 11/17 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	
17:00							
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 オリジナルエアロ Haru	20:15~21:00  三枝	20:15~21:15 BODYケア エクササイズ 久保島		20:15~21:00  Mai	20:45~21:45  CHIHIRO	
21:00	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		21:15~22:00  Mai	実施日: 11/14・11/28 ※休講: 11/7・11/21	
22:00							
23:00							

参加無料
※定員30名

【有料レッスン】
筋膜リリース
⇒11/13実施
※ベルビック休講
参加費
⇒1,100円(税込)
※予約制先着15名