

	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30				ストレッチホール 10:20 - 10:40						
10:30												
10:45	オリジナル エアロ 10:35 - 11:35 Haru	ZUMBA 10:40 - 11:25 早川			RADICAL OXICENO 10:45 - 11:45 鶴田							
11:00												
11:15												
11:30			AQFサーキット 11:30 - 11:45									
11:45												
12:00	ヘルピックストレッチ 11:50 - 12:35 Haru	AFAA DISCO 11:50 - 12:35 鶴田			ZUMBA 12:00 - 12:50 Akky							
12:15												
12:30												
12:45												
13:00	RADICAL OXICENO 12:50 - 13:35 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本			週替わり レッスン① 13:05 - 13:50							
13:15												
13:30												
13:45	RADICAL FIGHTDO 13:50 - 14:20 荻野											
14:00												
14:15		健美操 14:10 - 15:10 中山			LES MILLS BODYATTACK 14:05 - 15:05 三枝・山本							
14:30												
14:45	AFAA DISCO 14:30 - 15:20 DJ NAMI											
15:00												
15:15												
15:30	ハーモニックYOGA Basic 15:30 - 16:15 石川											
15:45												
16:00		卓球 Free 16:00 - 18:00										
16:15												
16:30	ストレッチホール basic 16:25 - 16:40											
16:45												
17:00												
17:15												
17:30		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45	RADICAL MEGADANZ 19:35 - 20:35 shinobu	RADICAL OXICENO 19:35 - 20:35 古屋										
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	RADICAL FIGHTDO 20:45 - 21:30 shinobu	骨盤メンテナンスEX. 20:45 - 21:35 久保島										
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	オリジナル Step 21:45 - 22:35 Haru											
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

**i** YOGAマット無料レンタル(1回のみ)可能です。フロントまでお申し出ください。

週替わりレッスンはこちら →

11月	週替わりレッスン				イントラチェンジ レッスン			
	土曜 13:05-13:50	土曜 15:20-16:20	土曜 20:30-21:30	日曜 14:40-15:25	水曜 20:55-21:40	土曜 14:05-15:05	日曜 15:35-16:20	日曜 16:30-17:30
11/1 水					大石			
11/4 土	shinobu	Rosanna	三枝					
11/5 日			山本					
11/8 水					山本			
11/11 土	代行レス (未定)	荻野	shinobu			山本		
11/12 日					伊東		山本	奥村
11/15 水					大石			
11/18 土	shinobu	shinobu	shinobu			三枝		
11/19 日							大石	shinobu
11/22 水					山本			
11/25 土	Mai	Rosanna	三枝			山本		
11/26 日					伊東		大石	荻野
11/29 水					大石			

**Alpen FITNESS CLUB**  
**tel:055-233-3736**  
 代行案内QRコード ⇒  
 ホームページアドレス  
<http://www.alpen-fc.com/kofu> (PC)

