11月

月

studio A
- ハーモニックYOGA チャレンジ 10:40 – 11:40 阿部
- フラダンス 11:50 – 12:50 ベッスイー フラスタジオ
- コンビネーション step 13:10 – 13:55 Haru
- RADICAL FITNESS oxiceno 14:10 – 14:55 古屋
- リフレッシュエアロ 15:15 – 15:45 堀内
- ストレッチポール 15:55 – 16:15
- シェイプアップstep 19:50 – 20:30 Haru
- オリジナル エアロ 20:45 – 21:45 Haru
- RADICAL FITNESS FIGHT DO 21:55 – 22:40 奥村

studio B
- ストレッチ 10:20 – 10:35
- シェイプアップエアロ 10:50 – 11:35 水上
- メンテナンスYOGA 11:50 – 12:35 佐藤
- NEW アブシェイプ 12:55 – 13:05
- 骨盤エクササイズ 13:15 – 14:05 久保島
- NEW LESMILLS BODYCOMBAT 14:20 – 14:50 Rosanna
- 卓球 Free 15:00 – 17:00
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- ハーモニックYOGA Basic 19:40 – 20:40 石川
- LESMILLS BODYATTACK 20:55 – 21:40 山本
- RADICAL FITNESS oxiceno 21:55 – 22:40 古屋

GYM
- リズムサーキット 14:55 – 15:10

AQUA
- アクアビクス 14:00 – 14:45 堀内
- アクアビクス 20:30 – 21:00 小林
- 4泳法 21:10 – 21:40 小林

火

studio A
- ストレッチ 10:20 – 10:35
- シェイプアップエアロ 10:45 – 11:25 唐沢
- リフレッシュstep 11:40 – 12:10 唐沢
- NEW アブシェイプ 12:25 – 12:35
- ZUMBA FITNESS 12:45 – 13:35 Akky
- ハーモニックYOGA Basic 13:45 – 14:30 望月
- studio ハレエクササイズ 14:40 – 15:40 渡辺
- TIME コアオリジナル 15:50 – 16:20 吉岡
- RADICAL FITNESS oxiceno 19:40 – 20:40 鶴田
- RADICAL FITNESS MEGADANZ 20:55 – 21:40 shinobu
- LESMILLS BODYCOMBAT 21:55 – 22:40 Rosanna

studio B
- LESMILLS BODYBALANCE 10:40 – 11:25 伊東
- アシュタンガYOGA (フリースタイル) 11:35 – 12:20 伊東
- 太極拳(剣) 12:50 – 13:35 松本
- 太極拳 13:45 – 14:30 松本
- studio TIME フットセラピー 14:55 – 15:35 吉岡
- avex Dance Master
- avex Dance 17:40 – 19:10 ノービス E
- avex Dance 19:15 – 20:45 フリースタイル G
- GRAVITY GROUP 20:55 – 21:40 鶴田 定員:最大12名
- アブシェイプ 22:45 – 22:55

GYM
- TIME AQFサーキット 14:35 – 14:50

AQUA
- アクアビクス 12:40 – 13:10 小林
- 背泳ぎ 13:20 – 14:00 小林
- 4泳法 15:00– 15:45 小林
- アクアウォーキング 15:50 – 16:10
- アクアビクス 20:00 – 20:40 堀内

水

studio A
- ハーモニックYOGA Basic 10:50 – 11:35 石川
- アブシェイプ 11:50 – 12:00
- オリジナルエアロ 12:15 – 13:00 Haru
- ボディシェイプ 13:10 – 13:25
- LESMILLS BODYCOMBAT 13:35 – 14:05 Rosanna
- メンテナンスYOGA 14:15 – 15:00 佐藤
- RADICAL FITNESS oxiceno 15:15 – 16:15 鶴田
- ZUMBA FITNESS 19:45 – 20:45 Akky
- RADICAL FITNESS RADICAL POWER 20:55 – 21:40 大石
- RADICAL FITNESS MEGADANZ 21:55 – 22:55 shinobu

studio B
- ストレッチポール 10:25 – 10:40
- フィットネス 社交ダンス 10:55 – 11:45 吉岡
- リンパマッサージ 12:05 – 12:45 吉岡
- ピラティス 13:05 – 14:05 渡辺
- RADICAL FITNESS MEGADANZ 14:15 – 15:00 Mai
- リフレッシュエアロ 15:10 – 15:50 佐藤
- 卓球 Free 16:00 – 18:00
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- アブシェイプ 19:30 – 19:40
- LESMILLS BODYCOMBAT 19:55 – 20:40 Rosanna
- ボディメンテナンス ストレッチ 20:55 – 21:50 久保島
- EARTH YOGA 22:00 – 22:45 古屋

GYM
- AQFサーキット 12:45 – 13:00

AQUA
- TIME イントラ アクアウォーキング 13:50 – 14:20 吉岡
- アクアビクス 14:40 – 15:25 堀内
- クロール&ウォーク 20:00 – 20:45 河合&中谷

Alpen FITNESS CLUB グループレッスン スケジュール

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

休館日	
月-土	10:00-24:00
日祝・短縮	10:00-20:00

スケジュール表記について

NEW	新規導入
TIME	時間/スタジオ変更
イントラ	インストラクター変更
	初心者歓迎
RADICAL FITNESS	ラディカルプログラム
LESMILLS	レスミルズプログラム

- ●プログラム内容、時間等は変更になる場合がございます。
- ●状況によりインストラクターが変更になる場合がございます。
- ●代行案内は1階プログラム大型掲示板、右側をご覧下さい(トイレ右)。

女性専用30分フィットネス

Alpen FITNESS CLUB / Alpen QUICK FITNESS / SPORTS DEPO / SPORTS Alpen / GOLF5

Alpen Group