

	月		GYM	AQUA	火		GYM	AQUA	水		GYM	AQUA
	studio				studio				studio			
	A	B			A	B			A	B		
10:15												
10:30		ストレッチ 10:20 - 10:35			ストレッチ 10:20 - 10:35				ストレッチホール 10:25 - 10:40			
10:45												
11:00	ハーモニックYOGA チャレンジ 10:40 - 11:40 阿部	シェイプアップエアロ 10:50 - 11:35 水上			シェイプアップエアロ 10:45 - 11:25 唐沢	LES MILLS BODYBALANCE 10:40 - 11:25 伊東			ハーモニックYOGA Basic 10:50 - 11:35 石川	フィットネス 社交ダンス 10:55 - 11:45 吉岡		
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	フラダンス 11:50 - 12:50 ハッスイー フラスタジオ	メンテナンスYOGA 11:50 - 12:35 佐藤			リフレッシュstep 11:40 - 12:10 唐沢	アシュタンガYOGA (フリースタイル) 11:35 - 12:20 伊東			アプシェイブ 11:50 - 12:00	studio オリジナルエアロ 12:15 - 13:00 Haru	studio リンハマッサージ 12:10 - 12:50 吉岡	
12:15												
12:30												
12:45												
13:00		アプシェイブ 12:55 - 13:05										
13:15	コンビネーション step 13:10 - 13:55 Haru	骨盤エクササイズ* 13:15 - 14:05 久保島										
13:30												
13:45												
14:00												
14:15	RADICAL OXIGENO 14:10 - 14:55 古屋	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20 - 14:50 Rosanna										
14:30			アクアビクス 14:00 - 14:45 堀内									
14:45												
15:00												
15:15	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00										
15:30												
15:45												
16:00	ストレッチホール 15:55 - 16:15											
16:15												
16:30		スタジオ前のご案内を ご確認ください										
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00	Alpen FITNESS CLUB tel:055-233-3736 代行案内QRコード ⇒⇒											
18:15												
18:30												
18:45												
19:00		ホームページアドレス http://www.alpen-fc.com/kofu(PC)										
19:15												
19:30												
19:45												
20:00	シェイプアップstep 19:50 - 20:30 Haru	ハーモニックYOGA Basic 19:40 - 20:40 石川										
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	オリジナル エアロ 20:45 - 21:45 Haru	LES MILLS BODYATTACK 20:55 - 21:40 山本										
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15	RADICAL FIGHT30 21:55 - 22:40 奥村	RADICAL OXIGENO 21:55 - 22:40 古屋										
22:30												
22:45												
23:00												



NEW LIT
14:55 - 15:10
Low Impact Interval Training
自重やダンベルを使用した筋トレ+有酸素トレーニングです

12/25のみ代行
三枝

12/13・27
のみ実施



グループレッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
日	月	火	水	木	金	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 ラディカルプログラム
- LES MILLS 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、右側をご覧ください(トイレ右)。

