

	金		GYM	AQUA	土		GYM	AQUA	日		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio B		
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30				ストレッチホール 10:20 - 10:40						
10:45	オリジナルエアロ 10:35 - 11:35 Haru	ZUMBA 10:40 - 11:25 早川			RADICAL OXIGENO 10:45 - 11:45 鶴田							
11:55												
12:00	ヘルビックストレッチ 11:50 - 12:35 Haru	DISC 11:50 - 12:35 鶴田			ZUMBA 12:00 - 13:00 Akky							
13:15	12:50 - 13:35 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本			RADICAL POWER 13:15 - 14:00 古屋							
14:00	13:50 - 14:20 荻野				LES MILLS BODYATTACK 14:15 - 15:15 三枝							
14:30	DISC 14:30 - 15:20 DJ NAMI	健美操 14:10 - 15:10 中山				avex Dance 14:45 - 15:45 スターター/ベーシック C						
15:30	ハーモニックYOGA Basic 15:30 - 16:15 石川			アクアウォーキング 15:10 - 15:40 網野								
16:00		卓球 Free 16:00 - 18:00			RADICAL FIGHT DO 15:30 - 16:30 shinobu							
16:30	ストレッチホール basic 16:25 - 16:40					avex Dance 16:00 - 17:00 ベーシック A						
17:15		スタジオ前のご案内をご確認ください										
18:00						avex Dance 17:15 - 18:45 ティーン H						
19:30	RADICAL MEGADANZ 19:35 - 20:35 shinobu	RADICAL OXIGENO 19:35 - 20:35 古屋			LES MILLS BODYBALANCE 19:15 - 20:15 伊東							
20:45	RADICAL FIGHT DO 20:45 - 21:30 shinobu	骨盤メンテナンスEX. 20:45 - 21:35 久保島										
22:00	オリジナル Step 21:45 - 22:35 Haru											

スケジュール表記について

新規導入プログラム 新規導入/プログラム変更

時間変更 スタジオ 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

ラディカルプログラム

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。

※決まった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階プログラム大黒様所係、各階にてご案内いたします。

2/4.2/18のみ実施

2/4.2/18のみ実施

アクアウォーキング 16:00 - 16:30 吉岡

ファイドー

日曜日イントラスケジュール

- ・2/4 奥村
- ・2/11 shinobu
- ・2/18 shinobu
- ・2/25 荻野

RADICAL FIGHT DO

ヨガ初めての方必見!

ヨガマット初回一回無料貸し出し中!

フロントにてお申し込みください!

販売もごさいます!

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)

http://www.alpen-fc.com/mobile/kofu/ (携帯)



アルペンクイックフィットネス

イオンタウン山梨中央!

絶賛営業中!

女性専用30分フィットネス

Alpen QUICK FITNESS