

	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	アシュタガYOGA (フリースタイル) 11:35 - 12:20 伊東			アプシェイプ 11:50 - 12:00			
12:15												
12:30												
12:45												
13:00		アプシェイプ 12:55 - 13:05			ZUMBA FINEST 12:30 - 13:30 Akky	太極拳(剣) 12:50 - 13:35 松本			オリジナルエアロ 12:15 - 13:00 Haru	リンパマッサージ 12:10 - 12:50 吉岡		
13:15												
13:30	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							インナーマッスル エクササイズ* 13:05 - 14:05 渡辺	ZUMBA FINEST 13:15 - 14:00 Mai		
13:45												
14:00												
14:15	RADICAL OXICENO 14:10 - 14:55 古屋	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20 - 14:50 Rosanna			ハーモニックYOGA Basic 13:45 - 14:30 望月	太極拳 13:45 - 14:30 松本						
14:30												
14:45												
15:00			LIIT 14:55 - 15:10		ハレエ エクササイズ* 14:40 - 15:40 渡辺	フットセラピー 14:50 - 15:30 吉岡						
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												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
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 21:00 - 21:45 三枝										
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	RADICAL FIGHT DO 22:00 - 22:45 奥村	RADICAL OXICENO 22:00 - 22:45 古屋										
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

Alpen FITNESS CLUB

アルペンフィットネスクラブ甲府
2018年 レッスンプログラム

2月

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			

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

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

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

SPORTS DEPO Alpen GOLF5

山梨県でスポーツ・ゴルフ用品なら!

スポーツデポ 甲府店
スポーツデポ 甲府昭和インター店
スポーツデポ フォレストモール富士河口湖店
GOLF5 石和店
GOLF5 甲府昭和インター店
GOLF5 フォレストモール富士河口湖店
宜しくお願ひ致します! (O)
絶賛営業中!!

Alpen Group

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

2/14・2/28
のみ実施



avex Dance
17:40 - 19:10
ノビース
E

avex Dance
19:15 - 20:45
フリースタイル
G

GRAVITY GROUP
21:00-21:45
鶴田
定員:最大12名

LES MILLS
BODYCOMBAT
22:00 - 22:45
Rosanna

プログラム

RADICAL
POWER
21:00-21:45
大石

RADICAL
FIGHT DO
22:00 - 22:45
shinobu

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更