

	金			土			日			
	studio		GYM	studio		GYM	studio		GYM	AQUA
	A	B		A	B		A	B		
10:00			時間変更			時間変更				
10:15		ストレッチ			ストレッチホール					
10:30	時間変更	10:15 - 10:30			10:15 - 10:30					
10:45	オリジナルエアロ	ZUMBA FITNESS		RADICAL FITNESS OXIGENO						
11:00	10:30 - 11:30 Haru	10:40 - 11:25 早川		10:45 - 11:45 鶴田						
11:15										
11:30	時間変更		時間変更							
11:45										
12:00	ヘルピックストレッチ	DISC WORLD		ZUMBA FITNESS						
12:15	11:45 - 12:30 Haru	11:45 - 12:30 鶴田		12:00 - 13:00 Akky						
12:30										
12:45	RADICAL FITNESS OXIGENO	時間変更								
13:00										
13:15	12:45 - 13:30 鶴田	太極拳		RADICAL FITNESS POWER	RADICAL FITNESS MEGADANZ <b>新規導入</b>					
13:30		13:00 - 14:00 松本		13:15 - 14:00 古屋	13:15 - 14:00 Mai					
13:45	RADICAL FITNESS FIGHT DO									
14:00	13:50 - 14:20 荻野									
14:15		健美操		LES MILLS BODYATTACK						
14:30		14:10 - 15:10 中山		14:15 - 15:15 三枝	avex Dance					
14:45	DISC WORLD				14:45 - 15:45					
15:00	14:30 - 15:20 DJ NAMI				スター/ヘリック C					
15:15										
15:30	ハーモニックYOGA Basic									
15:45	15:30 - 16:15 石川									
16:00		卓球 Free								
16:15		16:00 - 18:00								
16:30	ストレッチホール basic									
16:45	16:25 - 16:40									
17:00										
17:15		スタジオ前のご案内								
17:30		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 FITNESS MEGADANZ	RADICAL FITNESS OXIGENO		LES MILLS BODYBALANCE						
20:00	19:35 - 20:35 shinobu	19:35 - 20:35 古屋		19:15 - 20:15 伊東						
20:15										
20:30										
20:45	RADICAL FITNESS FIGHT DO									
21:00	20:45 - 21:30 shinobu	骨盤メンテナンスEX.								
21:15		20:45 - 21:35 久保島								
21:30										
21:45										
22:00	オリジナル Step									
22:15	21:45 - 22:35 Haru									
22:30										
22:45										

**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。  
●休業によるインストラクターの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、右側にご覧下さい。

3/4.3/18のみ実施

3/4.3/18のみ実施

3/4.3/18のみ実施

ファイダー  
日曜日イントラスケジュール  
・3/4 shinobu  
・3/11 荻野  
・3/18 shinobu  
・3/25 荻野

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！

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)

Alpen FITNESS CLUB



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 Group

23:00

23:00