

	月			火			水			
	A	B	GYM	A	B	GYM	A	B	GYM	AQUA
10:00										
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30			ストレッチ 10:15 - 10:30			ストレッチホ-ル 10:15 - 10:30		
10:30										
10:45										
11:00	ハーモニックYOGA チャレンジ 10:45 - 11:45 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		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	アシュタンカ*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	フラダンス 12:00 - 13:00 ヘッスイ フラスタジオ						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		
12:30										
12:45										
13:00		アプシェイプ* 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			太極拳(剣) 12:50 - 13:35 松本		アクアピクス 12:40 - 13:10 小林		LIIT 12:55 - 13:10	
13:30										
13:45										
14:00										
14:15	RADICAL OXIGENO	LES MILLS BODYCOMBAT		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	14:10 - 14:55 古屋	14:20 - 14:50 Rosanna								
14:45										
15:00			LIIT 14:55 - 15:10							
15:15	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00		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					
15:30										
15:45										
16:00	ストレッチホ-ル 15:55 - 16:15									
16:15		スタジオ前 のご案内を ご確認ください								
16:30										
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	RADICAL OXIGENO								
22:15	22:00 - 22:45 奥村	22:00 - 22:45 古屋								
22:30										
22:45										

## 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

# 3月

卒業証書

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	31

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

### 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

宜しくお願い致します!(\*O\*)

絶賛営業中!!

23:00

Alpen Group