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

4月

月

studio A
- 10:45 – 11:45 ハーモニックYoga チャレンジ 阿部
- 12:00 – 13:00 フラダンス ペッスイー フラスタジオ
- 13:15 – 14:00 コンビネーションstep Haru
- 14:15 – 15:00 RADICAL FITNESS OXIGENO 古屋
- 15:15 – 15:45 リフレッシュエアロ 堀内
- 16:00 – 16:15 ストレッチポール
- 新規導入 19:45 – 20:45 ペルビックストレッチ Haru
- 21:00 – 21:45 オリジナルエアロ Haru
- 22:00 – 22:45 RADICAL FITNESS FIGHTDO 奥村

studio B
- 10:15 – 10:30 ストレッチ
- 11:00 – 11:45 シェイプアップエアロ 水上
- 12:00 – 12:45 メンテナンスYoga 佐藤
- 13:15 – 14:05 骨盤エクササイズ 久保島
- 14:20 – 14:50 LESMILLS BODYCOMBAT Rosanna
- 卓球 Free 15:00 – 17:00
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- 新規導入 20:00 – 20:45 Deep Relaxation Yoga Chihiro
- 21:00 – 21:45 LESMILLS BODYATTACK 三枝
- 22:00 – 22:45 RADICAL FITNESS OXIGENO 古屋

GYM
- 14:55 – 15:10 LIIT

AQUA
- 14:00 – 14:45 アクアビクス 堀内
- 20:30 – 21:00 アクアビクス 小林
- 21:10 – 21:40 4泳法 小林

火

studio A
- 10:45 – 11:25 シェイプアップエアロ 唐沢
- 11:45 – 12:15 リフレッシュstep 唐沢
- 12:30 – 13:30 ZUMBA FITNESS Akky
- 13:45 – 14:30 ハーモニックYoga Basic 望月
- 14:45 – 15:45 バレエエクササイズ 渡辺
- 19:45 – 20:45 RADICAL FITNESS OXIGENO 鶴田
- 21:00 – 21:45 RADICAL FITNESS MEGADANZ shinobu
- 22:00 – 22:45 LESMILLS BODYCOMBAT Rosanna

studio B
- 10:15 – 10:30 ストレッチ
- 10:45 – 11:30 LESMILLS BODYBALANCE Chihiro
- 新規導入 11:45 – 12:30 Asana Flow Yoga Chihiro
- 12:45 – 13:30 太極拳(剣) 松本
- 13:45 – 14:30 太極拳 松本
- 拡大！ 14:45 – 15:30 フットセラピー 吉岡
- 15:45 – 16:15 コアオリジナル 吉岡
- 17:40 – 19:10 avex Dance ノービス E
- 19:15 – 20:45 avex Dance フリースタイル G
- 21:00-21:45 GRAVITY GROUP 鶴田 定員:最大12名

GYM

AQUA
- 13:15 – 13:45 アクアビクス 小林
- やさしい泳法 14:00 – 14:45 小林
- 4泳法 15:00– 15:45 小林
- 15:50 – 16:10 アクアウォーキング
- 20:00 – 20:40 アクアビクス 堀内

水

studio A
- 新規導入 10:45 – 11:45 Flow Yoga 渡辺
- 新規導入 12:00 – 12:45 funfunエアロ！ Shinobu
- 13:00 – 14:00 インナーマッスルエクササイズ 渡辺
- 14:15 – 15:00 メンテナンスYoga 佐藤
- 15:15 – 16:15 RADICAL FITNESS OXIGENO 鶴田
- 19:45 – 20:45 ZUMBA FITNESS Akky
- 21:00–21:45 RADICAL FITNESS RADICAL POWER 大石
- 22:00 – 22:45 RADICAL FITNESS FIGHTDO shinobu

studio B
- 10:15 – 10:30 ストレッチポール
- フィットネス社交ダンス 10:55 – 11:45 吉岡
- 拡大！ 12:00 – 12:45 リンパマッサージ 吉岡
- 毎週実施 13:15 – 14:00 ZUMBA FITNESS Mai
- 14:15 – 15:00 RADICAL FITNESS MEGADANZ Mai
- 15:10 – 15:50 リフレッシュエアロ 佐藤
- 16:00 – 18:00 卓球 Free
- スタジオ前のご案内をご確認ください
- アブシェイプ 19:30 – 19:40
- 19:55 – 20:40 LESMILLS BODYCOMBAT Rosanna
- 拡大！ 20:50 – 21:50 ボディメンテナンスストレッチ 久保島
- 22:00 – 22:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 古屋

GYM
- 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
- 12:55 – 13:10 LIIT

AQUA
- 13:50 – 14:20 アクアウォーキング 網野
- イントラ
- 14:40 – 15:25 アクアビクス 堀内

～プログラム枠のご説明～

□太枠 ⇒ 時間変更クラス

□二重枠 ⇒ 新規導入クラス

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

- 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 FITNESS ラディカルプログラム
- LESMILLS 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、右側をご覧下さい⇒トイレ右

SPORTS DEPO / SPORTS 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

宜しくお願い致します！(^O^)
絶 賛 営 業 中！！

Alpen Group