

プログラムスケジュール 2008年4月

	月			火			水			金			土			日			
	スタジオA	スタジオB	アクア	スタジオA	スタジオB	アクア	スタジオA	スタジオB	アクア	スタジオA	スタジオB	アクア	スタジオA	スタジオB	アクア	スタジオA	スタジオB	アクア	
10:00																			
15																			
30																			
45																			
11:00	10:30 アシュタガ YOGA 90 (要YOGAマット) 阿部	11:00 ランニング入門 45 佐藤	11:00 アクアピクス 45 広瀬	10:30 ハーモニック YOGA Basic 45 阿部	ストレッチ 20		10:30 アクティブYOGA 60 阿部	11:00 ベーシックLow 45 Isuzu		10:30 ベーシング Low & コンディショニング 60 Haru	10:30 太極拳 (24式・初級) 60 松本	10:30 ハーモニックYOGA Basic 60 阿部	10:30 ベーシングLow 45 有賀						
15																			
30																			
45																			
12:00																			
15																			
30	12:15 ベーシングLow 45 有賀	12:15 Girls HIP HOP 45 矢戸		12:00 BOSUハランス30 塚原			12:00 ピラティス 45 有賀	12:00 ピラティス 45 有賀	12:30 アクアピクス 45 堀内	11:45 シェフ MAX 45 山本	11:45 ピラティス 60 有賀	12:00 ヒートスベシヤル レッスン 75 阿部	12:00 New ベーシングSTEP 45 塚原						
45																			
13:00																			
15																			
30	13:15 STEPテクニク 45 Haru	13:15 ストレッチ 45 望月		13:00 太極拳 (初級・入門) 60 松本	13:30 ハタクライ30 手塚		13:15 ベーシングHi 45 塚原	13:00 New BOSU Boot CAMP45 有賀	13:00 ベーシングSTEP 45 Kiyomi	13:00 コアオリジナル 45 望月	13:00 コアオリジナル 45 望月	13:00 New ベーシングSTEP 45 塚原	13:00 New DanceMaster 60	13:15 ホデイシェイブアクア 45 沢田					
45																			
14:00																			
15																			
30																			
45																			
15:00																			
15																			
30																			
45																			
16:00	15:45 スタートエアロ I 30 相川	15:30 スィム カヅチ 30 手塚		15:10 ハランスホール 30 山本敦子	15:45 クロール② 30 手塚		15:15 スタートエアロ II 30 堀内	15:15 New クロール school60 山本	15:45 やさしいSTEP 有賀	15:45 健美操 60 中山	15:00 ムエタイエクササイズ 60 石原	14:45 ベーシングHi 45 有賀	14:30 New DanceMaster 60	14:45 クロール① 30	14:45 ベーシングHi 45 有賀	15:15 AQUAオリジナル 30 篠田	15:30~16:30 卓球 Free Time	16:15 ウォーキング 30 篠田	
15																			
30																			
45																			
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00	19:30 アクティブYOGA 60 阿部	19:15 スタートエアロ I 45 相川		18:45 ベーシングHi 45 堀内	18:30 New DanceMaster 60		19:00 ベーシングLow 45 相川	19:15 New グラビティMAX30 山本	19:15 ベーシングSTEP 45 Kiyomi	19:15 ベーシングSTEP 45 Kiyomi	19:10 ピラティス 45 村瀬	19:00 ハーモニックYOGA チャレンジ 60 阿部	19:15 BOSUハランス30						
15																			
30																			
45																			
21:00	20:45 ベーシングHi 60 阿部	21:00 ハーモニックYOGA Basic45 山田		20:00 ウォーキング 30 山本敏	20:45 スタートエアロ I 45 梶原		20:00 AQUAオリジナル 45 堀内	20:10 アクアピクス 45 相川	20:10 アクアピクス 45 相川	20:15 スタンダードYOGA 60 村瀬	20:10 カナヅチ30 手塚	20:15 スタートエアロ II 45 堀内	20:30 New グラビティグループ 45						
15																			
30																			
45																			
22:00	22:00 キックMIX 45 山本	22:00 ランニング 45 丸山		22:00 ベーシングSTEP 45 梶原	21:45 水泳部 30 柳原		22:00 リラックスYOGA 45 Kiyomi	21:30 クロール ① 30 山本	22:00 キック1 30 柳原	22:00 コアオリジナル 45 堀内	21:30 HIP HOP 45 新井	21:30 やさしいSTEP 30 堀内							
15																			
30																			
45																			
23:00																			

AFC甲府・野村證券
合同イベント
誰でも参加O.K!

4/20
『健康なカラダ
と資産運用』
11:30~13:30

1-3週目のみ実施
(4/6-20)

13:45
カーディオキック
ホクシク 45
Naoko

13:45
キープアップYOGA
45

2-4週目のみ実施
(4/13-27)

15:30~16:30
卓球
Free Time

17:00
カーディオキック
ホクシク 3
60
Naoko

17:00
ピラティス
45
有賀

1-3週目のみ実施
(4/6-20)

1-3週目のみ実施
(4/6-20)

『NEW』表記について
[NEW]と記されているレッスンは、レッスン内容の変更・時間変更・担当者変更・スタジオ変更という意味が含まれています。

★グラビティレッスン
フロントにて30分前から整理券を配布します。
途中入場は出来ません。
★スタジオ内への入場時間
レッスン開始後、10分までとさせていただきます。
★アクアプログラム入場時間
途中入場場に制限を設けておりません。
お体にあわせてレッスンをお受けください。

営業時間 月~土(祝日) 10:00~24:00
日 10:00~20:00
定休日 毎週木曜日
電話番号 065-233-3736
WEB http://www.alpen-fc.com/
携帯 http://www.alpen-fc.com/mobile/