

# プログラムスケジュール 2008年5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 ハーモニクLow 45 Isuzu		10:30 ハーモニク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 ハーモニクYOGA Basic 60 阿部	10:45 ハーモニクLow 45 有賀						
15																			
30																			
45																			
12:00																			
15																			
30	12:15 ハーモニクLow 45 有賀	12:15 HIP HOP 45 矢野		12:00 BOSUハランス30 塚原			11:45 フィットネス 30 望月	12:00 ピラティス 45 有賀	12:30 アクアピクス 45 堀内	11:45 シェイプ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							
45																			
13:00																			
15																			
30	13:15 STEPテクニク 45 Haru	13:15 ハーモニクYOGA Start 45		13:00 太極拳 (初級・入門) 60 松本	13:30 ハタクライ30 手塚		13:15 ハーモニクLow 45 塚原	13:00 BOSU Boot CAMP45 有賀	13:30 アクアピクス 45 堀内	12:45 ハーモニクSTEP 45 Kiyomi	13:00 コアオリジナル 45 望月		13:00 avex DanceMaster 60	13:15 ホテイシェイブアクア 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	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②30 手塚		15:15 スタートエアロ II 30 堀内	15:15 クロール school60 山本	15:45 やさしいSTEP 有賀	15:30 クロール② 山本	15:00 ムエタイエクササイズ 60 石原		16:00 avex DanceMaster 60	14:45 クロール①30	14:45 ハーモニクHi 45 有賀	15:15 AQUAオリジナル 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 ハーモニクHi 45 堀内	18:30 avex DanceMaster 60		19:00 ハーモニクLow 45 相川	19:15 グラビティMAX30 山本	19:15 ハーモニクSTEP 45 Kiyomi	19:15 ピラティス 45 村瀬	19:00 ハーモニクYOGA チャレンジ 60 阿部	19:15 BOSUハランス30							
15																			
30																			
45																			
21:00	20:45 ハーモニクHi 60 阿部	21:00 ハーモニクYOGA Basic45 山田	21:00 アクアピクス 30 篠田	20:45 ハーモニクLow 60 Haru	20:45 スタートエアロ I 45 梶原	21:00 ヨガ 30 堀内	21:00 JAZZダンスエアロ 45 広瀬	20:30 アシュタガ YOGA 90 (要YOGAマット) 阿部	20:10 アクアピクス 45 相川	20:15 ハーモニクヒート MIX 60 堀内	20:10 スタンダードYOGA 60 村瀬	20:15 スタートエアロ II 45 堀内	20:30 グラビティグループ 45						
15																			
30																			
45																			
22:00																			
15																			
30																			
45																			
23:00																			

**『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  
 途中入場は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 065-233-8736  
 WEB http://www.alpen-fc.com/  
 携帯 http://www.alpen-fc.com/mobile/