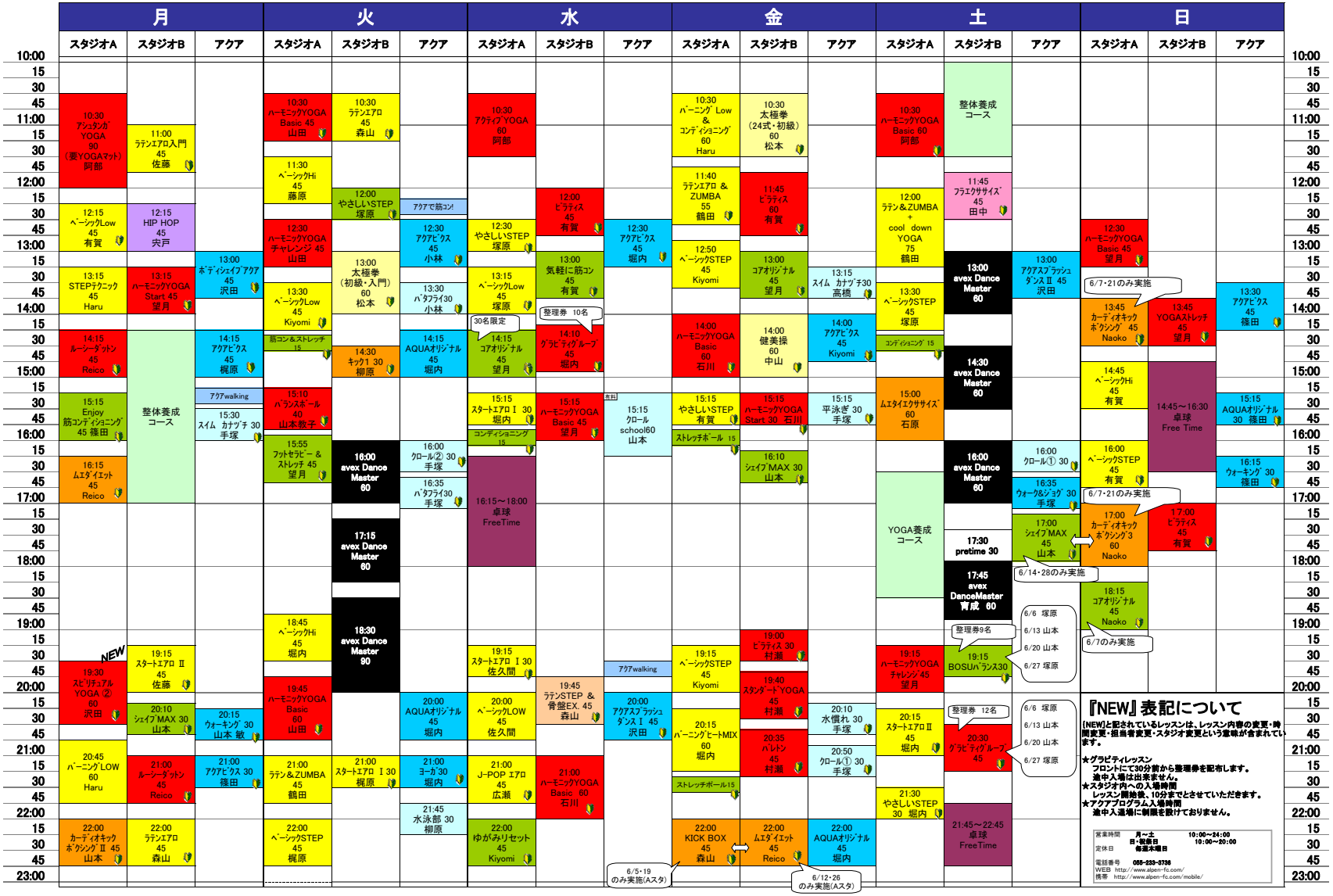
プログラムスケジュール　2009年6月



『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
途中入退場に制限を設けておりません。

営業時間	月～土	10:00～24:00
	日・祝祭日	10:00～20:00
定休日	春夏木曜日	

電話番号　085-233-3736
WEB　http://www.alpen-fc.com/
携帯　http://www.alpen-fc.com/mobile/

ショートレッスン

10:15～（10分間） ストレッチ	10:15～（10分間） ストレッチ	10:15～（10分間） ストレッチ	10:15～（10分間） ストレッチ	10:15～（10分間） ストレッチ
13:15～（15分間） ランニング	12:10～（15分間） アクアで筋コン！	18:45～（10分間） ストレッチ	14:15～（15分間） サーキット	14:45 ～（15分間） ストレッチポール
15:10～（15分間） アクアwalking	14:45～（15分間） ストレッチポール	19:30～（15分間） アクアwalking	18:45～（10分間） ストレッチ	15:45～（15分間） お腹引き締め
	19:15～（10分間） ストレッチ NEW	20:30～（15分間） サーキット	21:30～（15分間） ランニング	18:45～（10分間） ストレッチ
	21:30～（33分間）サバイバルサーキット	22:30～（15分間） BOSUバランス	21:40～（15分間） サーキット	20:10～（15分間） 二の腕シェイプ
	22:15～（15分間） 二の腕シェイプ NEW			