

プログラムスケジュール 2009年7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																			10:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
11:00	10:30 アソビガ YOGA 90 (要YOGAマツ) 阿部	11:00 ラン17日入門 45 佐藤		10:30 ハーモニクYOGA Basic 45 山田	10:30 ラン17日 45 森山		10:30 アソビガYOGA 60 阿部			10:30 バーニング 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 ハーモニクYOGA Basic 60 阿部						11:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
12:00																			12:00	
15																			15	
30	12:15 バーニングLow 45 有賀	12:15 HIP HOP 45 丸戸		11:30 バーニングHi 45 藤原			11:40 ピラティス 45 有賀			11:40 ラン17日 & ZUMBA 55 鶴田	11:45 ピラティス 60 有賀		12:00 ラン&ZUMBA + cool down YOGA 75 鶴田	11:45 フレイクサイズ 45 田中					12:00	
45																			45	
13:00																			13:00	
15																			15	
30	13:15 STEP7 45 Haru	13:15 ハーモニクYOGA Start 45 望月		13:00 太極拳 (初級・入門) 60 松本			13:15 バーニングLow 45 塚原			12:30 アソビガ 45 小林	12:45 NEW フィットネー & リンハママージン 45 吉岡	12:30 アソビガ 45 堀内	12:50 バーニングSTEP 45 Kiyomi	13:00 コアオジナル 望月	13:00 avex Dance Master 60	13:00 コアオジナル ダンスII 45 沢田				13:00
45																			45	
14:00																			14:00	
15																			15	
30	14:15 ルーンダットン 45 Reico			14:15 アソビガ 45 梶原			14:15 AQUAオジナル 45 堀内			14:10 NEW グラフィックグループ 45 堀内	14:00 ハーモニクYOGA Basic 60 石川	14:00 健美操 60 中山	14:00 アソビガ 45 Kiyomi	13:15 スリム カップチ30 高橋					14:00	
45																			45	
15:00																			15:00	
15																			15	
30	15:15 Enjoy 筋コンディショニング 45 藤田			15:30 スリム カップチ 30 手塚			15:15 コアオジナル 45 望月			15:15 NEW スター17日 I 30 堀内	15:25 NEW ハーモニクYOGA Basic 45 望月	15:15 NEW コアオジナル 45 望月	15:15 NEW やさしいSTEP 有賀	15:15 スリム カップチ 30 手塚					15:00	
45																			45	
16:00																			16:00	
15																			15	
30	16:15 ムネホクササイズ 45 Reico			15:55 フィットネー & ストレッチ 45 望月			16:00 コアオジナル 30 手塚			16:15 NEW コアオジナル 45 望月	16:15 NEW ハーモニクYOGA Basic 45 望月	16:15 NEW コアオジナル 45 望月	16:15 NEW コアオジナル 45 望月	16:15 NEW コアオジナル 45 望月	16:00 avex Dance Master 60	16:00 コアオジナル 30 手塚	16:00 バーニングSTEP 45 有賀		16:00	
45																			45	
17:00																			17:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
18:00																			18:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
19:00																			19:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
20:00																			20:00	
15																			15	
30	19:30 スリムボディ YOGA ② 60 Reico	19:15 スター17日 II 45 佐藤		18:45 バーニングHi 45 堀内			19:15 スター17日 I 30 佐久間			19:15 スター17日 I 30 佐久間	19:45 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	19:45 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	19:45 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	19:15 フィットネー & リンハママージン 45 吉岡	19:15 avex Dance Master 60	19:15 ハーモニクYOGA Basic 45 望月	19:15 BOSUnダンス30 望月		19:00	
45																			45	
21:00																			21:00	
15	20:45 バーニングLOW 60 Haru	20:10 シェイ MAX 30 山本		20:15 コアオジナル 30 山本 敏			20:00 AQUAオジナル 45 堀内			20:00 バーニングLOW 45 佐久間	20:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	20:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	20:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	20:15 バーニングSTEP 45 Kiyomi	20:15 avex Dance Master 60	20:15 ハーモニクYOGA Basic 45 望月	20:15 BOSUnダンス30 望月		20:00	
30																			30	
45																			45	
22:00																			22:00	
15	20:45 ハーニングLOW 60 Haru	21:00 ラン17日 45 Reico		21:00 アソビガ 30 藤田	21:00 ラン&ZUMBA 45 鶴田		21:00 スター17日 I 30 梶原			21:00 ヨーガ30 堀内	21:00 J-POP 17日 45 広瀬	21:00 ハーモニクYOGA Basic 60 石川	21:00 ハーモニクYOGA Basic 60 石川	21:00 ハーモニクYOGA Basic 60 石川	21:00 avex Dance Master 60	21:00 コアオジナル 45 望月	21:00 コアオジナル 45 望月		21:00	
30																			30	
45																			45	
22:00																			22:00	
15	22:00 カーディオキック ホクンII 45 山本	22:00 ラン17日 45 森山		22:00 バーニングSTEP 45 梶原			21:45 水泳部 30 柳原			22:00 ゆがみリセット 45 Kiyomi	22:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	22:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	22:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	22:00 ランSTEP & 骨盤EX 45 森山	22:00 avex Dance Master 60	22:00 コアオジナル 45 望月	22:00 コアオジナル 45 望月		22:00	
30																			30	
45																			45	
23:00																			23:00	



レシ
ョ
ー
ン
ト

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) ストレッチボール
14:00~(15分間) お腹引き締め NEW	14:45~(15分間) ストレッチボール	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
15:10~(15分間) アクアwalking	19:15~(10分間) ストレッチ	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
	22:00~(33分間) サバイバルサーキット NEW	22:30~(15分間) BOSUバランス	21:40~(15分間) サーキット	

【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・担当変更・スタジオ変更という意味が含まれています。
 ★クラブディレクション
 フロントにて30分前から整理券を配布します。
 急な入場は出来ません。
 ★スタジオ内への入場時間
 レッスン開始前、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
 途中入場は整理券を渡してありません。

営業時間 月～日 10:00～24:00
 日～夜曜日 毎週水曜日 10:00～20:00
 定休日 毎週水曜日
 電話番号 055-233-0738
 WEB http://www.alpen-fc.com/
 募集 http://www.alpen-fc.com/mobile/