プログラムスケジュール　2010年2月

月

スタジオA
- 11:00 ラテンエアロ入門 45 佐藤
- 12:15 ベーシックLow 45 有賀
- 13:15 STEPテクニック 45 Haru
- 14:15 ルーシーダットン 45 Reico
- 15:15 Enjoy 筋コンディショニング 45 篠田
- 16:15 ムエキクササイズ 45 Reico
- 19:30 ハーモニックYOGA Basic 60 石川
- 20:45 バーニングLOW 60 Haru
- 22:00 癒しのYOGA 45 ユキ

スタジオB
- 11:00 ハーモニックYOGA チャレンジ 60 望月
- 13:15 ハーモニックYOGA Start 45 望月
- 整体養成コース
- 19:15 スタートエアロ Ⅱ 45 佐藤
- 20:10 シェイプMAX 30 山本
- 21:00 ルーシーダットン 45 Reico

アクア
- 13:00 ボディシェイプアクア 45 篠田
- 14:15 アクアビクス 45 梶原
- アクアwalking
- 15:30 スイム カナヅチ 30 手塚
- 20:15 ウォーキング 30 山本 敏
- 21:00 アクアビクス 30 沢田

火

スタジオA
- 10:30 ラテンエアロ 45 ユキ
- 11:30 nani aloha 45 藤原 NEW
- 12:30 ハーモニックYOGA チャレンジ 45 望月
- 13:30 ベーシックLow 45 Kiyomi
- 筋コン＆ストレッチ 15
- 15:10 バランスボール 40 山本敦子
- 15:55 フットセラピー＆ストレッチ 45 望月
- 18:45 ベーシックHi 45 堀内
- 19:45 ハーモニックYOGA Basic 60 山田
- 21:10 バランスボール 30 梶原
- 20名限定
- 22:00 ベーシックSTEP 45 梶原

スタジオB
- 10:30 ビラティス 45 塚原
- 12:00 やさしいSTEP 塚原
- 12:45 太極拳（初級・入門） 60 松本
- 14:30 キック1 30 柳原
- 16:00 avex Dance Master 60
- 17:15 avex Dance Master 60
- 18:30 avex Dance Master 90
- 21:00 グラビティグループ（初級） 45 鶴田
- 整理券 10名

アクア
- 11:30 クロール① 30 高橋
- アクアで筋コン!
- 12:30 アクアビクス 45 小林
- 13:30 背泳ぎ 30 小林
- 14:15 AQUAオリジナル 45 堀内
- 16:00 クロール② 30 手塚
- 16:35 バタフライ30 手塚
- 20:00 AQUAオリジナル 45 堀内
- 21:00 ヨガ30 堀内
- 21:45 水泳部 30 柳原

水

スタジオA
- 10:30 フィットネス 社交ダンス 60 吉岡
- ダンスシューズ不可
- 12:30 やさしいSTEP 塚原
- 13:15 ベーシックLow 45 塚原
- 30名限定
- 14:15 コアオリジナル 45 望月
- 15:15 スタートエアロ Ⅰ 30 堀内
- コンディショニング 15
- 16:25～18:00 卓球 FreeTime
- 19:15 スタートエアロ Ⅰ 30 佐久間
- 20:00 ベーシックSTEP 45 ユキ
- 21:00 J-POP エアロ 45 広瀬
- 22:00 ゆがみリセット 45 Kiyomi

スタジオB
- 10:30 癒しのYOGA 60 ユキ
- 11:40 ビラティス 45 有賀
- 12:45 フットセラピー＆リンパマッサージ 45 吉岡
- 整理券 10名
- 14:10 グラビティグループ 45 堀内
- 15:25 ハーモニックYOGA Basic 45 望月
- 20:00 ベーシックLOW 45 佐久間
- 21:00 スピリチュアル YOGA ② 60 沢田

アクア
- 12:30 アクアビクス 45 堀内
- 13:50 スイムカナヅチ 30 渋谷
- 14:30 ウォーク＆ジョグ 30 渋谷
- 15:15 クロール①② 45 渋谷
- 16:15 背泳ぎ 30 渋谷
- 19:15 ウォーキング 30 篠田
- 20:00 アクアビクス 45 篠田

金

スタジオA
- 10:30 バーニング Low & コンディショニング 60 Haru NEW
- 11:40 ラテンエアロ 55 鶴田
- 12:50 ベーシックSTEP 45 Kiyomi
- 14:00 ハーモニックYOGA Basic 60 石川
- 15:15 やさしいSTEP & ストレッチボール 有賀
- 19:15 ベーシックSTEP 45 Kiyomi
- 20:15 バーニングヒートMIX 60 堀内
- ストレッチポール15
- 22:00 ムエキクササイズ 45 Reico

スタジオB
- 10:45 コアオリジナル 45 吉岡
- 11:45 ビラティス 60 有賀
- 13:45 健美操 60 中山 NEW
- 14:55 太極拳（24式・上級） 松本 NEW
- 16:05 ルーシーダットン 45 篠田
- 19:10 ビラティス 30 久保島
- 19:45 骨盤エナサイズ 45 久保島
- 20:45 ルーシーダットン アドバンス 45 篠田

アクア
- 13:15 スイム カナヅチ30 高橋
- 14:00 アクアビクス 45 Kiyomi
- 15:00 平泳ぎ school 渋谷 （有料レッスン）
- 16:15 平泳ぎ 30 手塚
- 19:15 ウォーキング 30 小野
- 20:10 水慣れ 30 手塚
- 20:50 クロール① 30 手塚
- 22:00 AQUAオリジナル 45 堀内

土

スタジオA
- 10:30 ヴィンヤーサYOGA 60 鶴田
- 11:45 オリジナル フィットネスダンス 45 鶴田
- 12:45 脂肪燃焼 エアロ 45 塚原
- 13:45 ベーシックSTEP 45 塚原
- 15:00 ムエタイエクササイズ 60 石原
- 16:20 癒しのYOGA 45 ユキ
- 整理券9名
- 19:15 BOSUバランス30
- 20:15 スタートエアロ Ⅱ 45 堀内
- 21:30 やさしいSTEP 30 堀内

スタジオB
- 10:30 太極拳 60 松本
- 2/6のみ実施
- 11:45 フラエクササイズ 45 田中
- 13:00 avex Dance Master 60
- 14:30 avex Dance Master 60
- 16:00 avex Dance Master 60
- 17:30 pretime 30
- 17:45 avex DanceMaster 育成 60
- 整理券 12名
- 20:30 グラビティグループ 50
- 2/6 塚原
- 2/13 塚原
- 2/20 山本
- 2/27 山本

アクア
- 13:15 アクアスプラッシュダンス Ⅱ 45 沢田
- 16:00 クロール① 30
- 16:35 ウォーク&ジョグ 30 手塚
- 17:00 シェイプMAX 45 山本
- 2/14・28のみ実施
- 2/6 塚原
- 2/13 塚原
- 2/20 山本
- 2/27 山本

日

スタジオA
- 12:30 ハーモニックYOGA Basic 45 望月
- 2/7・21のみ実施
- 13:45 カーディオキック ボクシング 45 Naoko
- 14:45 ベーシックHi 45 有賀
- 16:00 ベーシックSTEP 45 有賀
- 17:00 カーディオキック ボクシング3 60 Naoko
- 2/7・21のみ実施
- 18:15 コアオリジナル 45 Naoko
- 2/7・21のみ実施

スタジオB
- 13:45 YOGAストレッチ 45 望月
- 14:45～16:30 卓球 Free Time
- 17:00 ビラティス 45 有賀

アクア
- 13:30 アクアビクス 45 篠田
- 15:15 AQUAオリジナル 30 篠田
- 16:15 ウォーキング 30 篠田

『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　毎週木曜日
電話番号　055-233-3736
WEB　http://www.alpen-fc.com/
携帯　http://www.alpen-fc.com/mobile/

ショーレッスン

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	21:15～（15分間） サーキット NEW	18:45～（10分間） ストレッチ	15:45～（15分間） お腹引き締め
22:00～（15分間） ダンベルサーキット	21:45～（33分間） サバイバルサーキット NEW	22:00～（15分間） スタビライゼーション NEW	21:40～（15分間） サーキット	18:45～（10分間） ストレッチ
22:20～（15分間） スタビライゼーション		22:15～（15分間） BOSUバランス NEW		