

プログラムスケジュール 2010年3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 ランニング 45 ユキ	10:30 ピラティス 45 塚原		10:30 フィットネス 社交ダンス 60 吉岡	10:30 癒しのYOGA 60 ユキ		10:30 バーニング Low & コンディショニング 60 Haru	10:45 377オリジナル 45 吉岡		10:30 グンヤーステップ 60 鶴田						11:00
15	11:00 ランニング入門 45 佐藤	11:00 ハーモニックYOGA チャレンジ 60 望月																	15
30																			30
45																			45
12:00				11:30 バーニングHi 45 藤原			11:30 クロール① 30 高橋												12:00
15																			15
30	12:15 バーニングLow 45 有賀																		30
45																			45
13:00				12:30 ハーモニックYOGA チャレンジ 45 望月			12:30 やさしいSTEP 塚原												13:00
15																			15
30	13:15 STEPチャレンジ 45 Haru	13:15 ハーモニックYOGA Start 45 望月	13:00 ボディメイクアツ 45 篠田				12:45 太極拳 (初級・入門) 60 松本												30
45																			45
14:00				13:30 バーニングLow 45 Kiyomi			13:30 背泳ぎ 30 小林												14:00
15																			15
30	14:15 ルーンダンス 45 Reico		14:15 アクアピクス 45 梶原				14:15 AQUAオリジナル 45 堀内												30
45																			45
15:00																			15:00
15																			15
30	15:15 Enjoy 40 筋コンディショニング 45 篠田	整体養成 コース	15:30 スィム カブツチ 30 手塚																30
45																			45
16:00																			16:00
15																			15
30	16:15 ムネホ ササキズ 45 Reico																		30
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 ハーモニックYOGA Basic 60 石川																		30
45																			45
21:00																			21:00
15																			15
30	20:45 バーニングLOW 60 Haru																		30
45																			45
22:00																			22:00
15																			15
30	22:00 癒しのYOGA 45 ユキ																		30
45																			45
23:00																			23:00

レ
ッ
シ
ョ
ン
ス
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
15:10~(15分間) アクアwalking	14:45~(15分間) ストレッチボール	21:15~(15分間) サーキット	18:45~(10分間) ストレッチ	15:45~(15分間) お腹引き締め
21:30~(15分間) ダンベルサーキット	21:45~(15分間) サーキット NEW	22:00~(15分間) スタビライゼーション	21:40~(15分間) サーキット	19:30~(15分間) サーキット NEW
21:45~(15分間) スタビライゼーション		22:15~(15分間) BOSUバランス		

月曜...ダンベルサーキット・スタビライゼーションの時間を変更しました。

「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。
 ★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
 途中入場時に制限を設けておりません。

3/6 塚原
3/13 塚原
3/20 山本
3/27 山本

3/7-21のみ実施

3/14-28のみ実施

3/14-28のみ実施

整理券9名

3/6 塚原
3/13 塚原
3/20 山本
3/27 山本

整理券12名

3/6 塚原
3/13 塚原
3/20 山本
3/27 山本

営業時間 月~土 10:00~24:00
 日・祭日 10:00~20:00
 定休日 毎週木曜日
 電話番号 000-233-9798
 WEB http://www.alpen-fc.com/
 携帯 http://www.alpen-fc.com/mobile/