

	金			土			日		
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム
	A	B		A	B		A	B	
10:00									
10:15									
10:30		ストレッチ 10:15 - 10:30			ストレッチ 10:25 - 10:40				
10:45									
11:00	カーデイダンス オリジナル 10:35 - 11:35 Haru			オキシジェン 10:50 - 11:50 鶴田					
11:15									
11:30									
11:45									
12:00	ラテンダンス 11:50 - 12:35 鶴田	気功 11:45 - 12:45 高野		オリジナルダンス 12:05 - 12:45 鶴田					
12:15									
12:30									
12:45									
13:00	オキシジェン 12:50 - 13:35 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本		水艦れ 13:15 - 13:45 小野	13:00 avex Dance Master B 60			卓球 11:00 - 15:30 FREE TIME	
13:15				X55 13:00 - 14:00 塚原				ホームヨガYOGA チャレンジ 13:15 - 14:15 望月	
13:30				アガミツワーク 13:50 - 14:10					
13:45									
14:00	FIGHT-DO 13:50 - 14:20 渋谷								
14:15									
14:30	カーデイダンス シェイプアップワーク 14:30 - 15:10 えり	健美操 14:10 - 15:10 中山		ピラティス 14:20 - 14:50 塚原	14:30 avex Dance Master C 60			カーデイダンス オリジナル 14:30 - 15:20 有賀	
14:45									
15:00									
15:15				FIGHT-DO 15:05 - 15:50 奥村・萩野・渋谷 山本(麻)					
15:30									
15:45	TIME	ハーモニックYOGA Basic 15:25 - 16:10 石川							
16:00									
16:15									
16:30	卓球 15:45 - 18:00 FREE TIME	チキトレニング 16:15 - 16:30	キール② 16:00 - 16:45 手塚	リアクティブ YOGA 16:10 - 17:10 ユキ	16:00 avex Dance Master A 60			水艦れ 16:00 - 16:30 小野	ボディメイク 16:40 - 16:20
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
18:45									
19:00	777ステップ 18:45 - 19:00								
19:15									
19:30	FIGHT-DO 19:10 - 19:40 奥村			BOSUダンス 19:00 - 19:20					チキトレニング 19:25 - 19:40
19:45				アガダンス 19:25 - 20:05 えり					
20:00	バランスボール 19:50 - 20:30 高山			カーデイダンス シェイプアップ ショウ 19:45 - 20:15 shinobu					
20:15									
20:30									
20:45	カーデイダンス コンビネーションワーク 20:40 - 21:30 shinobu	青龍エクササイズ 20:45 - 21:35 久保島		アガダンス 20:35 - 21:35 shinobu	GRAVITY GROUP 20:15 - 21:00 大石 定員:最大12名				
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00	カーデイStep オリジナル 21:45 - 22:35 Haru	POWER CARDIO 21:50 - 22:35 大石							
22:15									
22:30									
22:45									
23:00		ストレッチ 22:45 - 23:00							



- エクストリームフィッティファイブ
- メガダンス
- メガラティノ
- オキシジェン
- ファイドウ
- ラディカルパワー

スケジュール表記

- NEW 新規導入
- TIME 時間変更
- Studio スタジオ変更
- 初心者歓迎

●ボディメイクは定員最大12名となります。整理券をフロントでお持ち下さい  
●BOSUは、定員最大9名となります。整理券をフロントでお持ち下さい  
●レッスン開始10分後以降の途中参加はできません。

1月のボディシェイプ  
「内ももシェイプ月間！」

大好評！  
ショートレッスン！

★大きくワイドスクワット…美脚&お尻シェイプ！  
★ベントオーバー・ロウイング…背中全体シェイプ！  
★サイドプレス…肩&腕シェイプ！

Alpen FITNESS CLUB

TEL (055) 233-3736

ホームページアドレス  
http://www.alpen-fc.com/kofu(PC)  
http://www.alpen-fc.com/mobile/kofu/(携帯)

代行案内QRコード ⇒