

時間	月			火			水			時間	
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム		プール
	A	B	プール アクア	A	B	プール アクア	A	B	ジム		プール アクア
10:00											10:00
10:15											10:15
10:30		studio TIME ストレッチ 10:30 - 10:45									10:30
10:45											10:45
11:00											11:00
11:15	ハーモニックYOGA チャレンジ 10:55 - 11:55 阿部			ピラティス 10:35 - 11:05 塚原							11:15
11:30				カーディオダンス シェイプアップウォーク 11:20 - 12:00 塚原							11:30
11:45											11:45
12:00											12:00
12:15	ラテンダンス 12:05 - 12:45 佐藤										12:15
12:30											12:30
12:45		プール 12:30 - 12:05									12:45
13:00											13:00
13:15											13:15
13:30	カーディオstep コンビネーション 13:10 - 13:55 Haru			スイムガブチ 13:00 - 13:30 高橋							13:30
13:45				太極拳 (24式) 13:00 - 14:00 松本							13:45
14:00											14:00
14:15											14:15
14:30	バランスボール 14:10 - 14:50 高山			アクアダンス 14:00 - 14:45 堀内							14:30
14:45				キック 14:30 - 15:00 大石							14:45
15:00											15:00
15:15											15:15
15:30	カーディオダンスリフレク 15:15 - 15:45 堀内										15:30
15:45											15:45
16:00		NEW ストレッチボール 15:50 - 16:20 高山									16:00
16:15											16:15
16:30	卓球 16:00 - 17:30 FREE TIME										16:30
16:45											16:45
17:00											17:00
17:15											17:15
17:30											17:30
17:45											17:45
18:00											18:00
18:15											18:15
18:30											18:30
18:45											18:45
19:00											19:00
19:15											19:15
19:30	studio TIME ストレッチ 19:20 - 19:35										19:30
19:45											19:45
20:00											20:00
20:15	カーディオstep シェイプアップ 19:50 - 20:30 Haru										20:15
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00											21:00
21:15	カーディオダンス オリジナル 20:45 - 21:45 Haru										21:15
21:30											21:30
21:45											21:45
22:00											22:00
22:15											22:15
22:30											22:30
22:45	FIGHT-DO 22:00 - 22:45 山本(康)										22:45
23:00											23:00

2012-JANUARY-平成24年

1月

アルペンフィットネスクラブ甲府
グループエクササイズ

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

日	月	火	水	木	金	土
			4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

カレンダー記号

休館日(木曜定休)
月～土 10:00 ~ 24:00
日曜・祝日 10:00 ~ 20:00

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

RADICAL ラディカルプログラム

- プログラム内容、時間等は変更になる場合がございます。
- 状況によりインストラクターが変更になる場合がございます。
- 代行案内は1階プログラム大型掲示板、右側をご覧ください。(トイレス)

