

	金			土			日				
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム		プール アクア
	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	カーディダンス 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										
13:15		太極拳 13:00 - 14:00 松本		水極れ 13:15 - 13:45 小野	X55 13:00 - 14:00 塚原	13:00 avex Dance Master B 60					
13:30											
13:45											
14:00	FIGHT-DO 13:50 - 14:20 渋谷			アガミドワーク 13:50 - 14:10				ハーモニックYOGA チャレンジ 13:15 - 14:15 望月			
14:15											
14:30	カーディダンス 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			卓球 13:00 - 15:30 FREE TIME		
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45		ハーモニックYOGA Basic 15:25 - 16:10 石川									
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00	卓球 15:45 - 18:00 FREE TIME			キックトレーニング 16:15 - 16:30	キックトレーニング 16:00 - 16:45 手塚						
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00											
20:15											
20:30											
20:45											
21:00											
21:15											
21:30											
21:45											
22:00											
22:15											
22:30											
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

RADICAL ラディカルプログラム

●ラディカルは定員最大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。

2月のボディシェイプ  
「腕シェイプ月間！」

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！  
★サイドレイズ…肩&腕シェイプ！  
★キックバック…二の腕シェイプ&体幹トレ！

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 ⇒