

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		ストレッチ 10:30 - 10:45				ストレッチ 10:15 - 10:30				ストレッチ 10:20 - 10:35	10:30
10:45				ピラティス 10:35 - 11:05 塚原							10:45
11:00	ハーモニックYOGA チャレンジ 10:55 - 11:55 阿部							フィットネス 社交ダンス 10:45 - 11:35 吉岡		ハーモニックYOGA Basic 10:45 - 11:40 石川	11:00
11:15				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	フィットネスアクロス 11:10 - 12:00 沢田						11:15
11:30											11:30
11:45											11:45
12:00								ヨガ 11:45 - 12:35 shinobu		ヨガマラソン 12:05 - 12:25	12:00
12:15	ラテンダンス 12:05 - 12:45 佐藤										12:15
12:30		ヨガ 12:30 - 12:45				アクロス 12:30 - 13:00 小林				ヨガ 12:40 - 13:00	12:30
12:45											12:45
13:00											13:00
13:15	カーディオstep コンビネーション 13:10 - 13:55 Haru		スイムナツチ 13:00 - 13:30 高橋	太極拳 (24式) 13:00 - 14:00 松本				カーディオダンス シェイプアップ ヨギ 13:05 - 13:35 shinobu			13:15
13:30											13:30
13:45											13:45
14:00											14:00
14:15	バランスボール 14:10 - 14:50 高山		アクロス 14:00 - 14:45 堀内								14:15
14:30											14:30
14:45											14:45
15:00		サーキットトレーニング 14:55 - 15:10									15:00
15:15	カーディオダンスリフレク 15:15 - 15:45 堀内										15:15
15:30			クロール 15:15 - 15:45 大石	コアオリジナル 15:15 - 15:55 吉岡							15:30
15:45											15:45
16:00		ストレッチボール 15:50 - 16:20 高山	アクロスウォーク 15:50 - 16:10								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	ストレッチ 19:20 - 19:35										19:30
19:45											19:45
20:00	カーディオstep シェイプアップ 19:50 - 20:30 Haru	ハーモニックYOGA Basic 19:40 - 20:40 石川									20:00
20:15											20:15
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00	カーディオダンス オリジナル 20:45 - 21:45 Haru	POWER CARDIO 20:50 - 21:35 大石	アクロス 20:40 - 21:10 小林	ウオーキング 20:00 - 20:30 山本(敏)	オキシジェン 19:50 - 20:35 鶴田						21:00
21:15											21:15
21:30											21:30
21:45											21:45
22:00											22:00
22:15											22:15
22:30	FIGHT-DO 22:00 - 22:45 山本(康)										22:30
22:45											22:45
23:00											23:00

2012-FEBRUARY-平成24年

2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
			1	2	3	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			

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)

