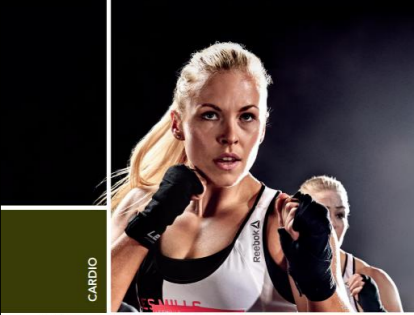


	金				土				日			
	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30				ストレッチホール 10:20 - 10:40						
10:30												
10:45	オリジナル エアロ 10:35 - 11:35 Haru	ZUMBA 10:40 - 11:25 早川			RADICAL OXICENO 10:45 - 11:45 鶴田							
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	ヘルビックストレッチ 11:50 - 12:35 Haru	DISCO 11:50 - 12:35 鶴田	AFFA DISCOのネーミング チェンジです		ZUMBA 12:00 - 12:50 Akky							
12:15												
12:30												
12:45												
13:00	RADICAL OXICENO 12:50 - 13:35 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本			週替わり レッスン① 13:05 - 13:50							
13:15												
13:30												
13:45	RADICAL FIGHTDO 13:50 - 14:20 荻野											
14:00												
14:15												
14:30	DISCO 14:30 - 15:20 DJ NAMI	健美操 14:10 - 15:10 中山			LES MILLS BODYATTACK 14:05 - 15:05 三枝							
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	ハーモニックYOGA Basic 15:30 - 16:15 石川											
15:45												
16:00												
16:15												
16:30	ストレッチホール basic 16:25 - 16:40	卓球 Free 16:00 - 18:00										
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45	RADICAL MEGADANZ 19:35 - 20:35 shinobu	RADICAL OXICENO 19:35 - 20:35 古屋										
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	RADICAL FIGHTDO 20:45 - 21:30 shinobu	骨盤メンテナンスEX. 20:45 - 21:35 久保島										
21:15												
21:30												
21:45												
22:00	オリジナル Step 21:45 - 22:35 Haru											
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

Alpen FITNESS CLUB
tel: 055-233-3736
代行案内QRコード ⇒
ホームページアドレス
http://www.alpen-fc.com/kofu(PC)



TRAINING FOR THE SPORT OF LIFE
SEE CLASS SCHEDULE FOR DETAILS



GET IN KNOCKOUT SHAPE
SEE CLASS SCHEDULE FOR DETAILS



1月		週替わり・イントラチェンジレッスン				
		①土曜 13:05-13:50	②土曜 15:20-16:20	③土曜 20:30-21:30	④日曜 14:40-15:25	日曜 16:30-17:30
1/6	土	RADICAL MEGADANZ Mai	LES MILLS BODYCOMBAT 三枝	インターマッスル エクササイズ 渡辺		
1/7	日				LES MILLS BODYATTACK 三枝	LES MILLS BODYCOMBAT 三枝
1/13	土	RADICAL MEGADANZ Mai	RADICAL FIGHTDO 奥村	インターマッスル エクササイズ 渡辺		
1/14	日				LES MILLS BODYBALANCE 伊東	RADICAL FIGHTDO shinobu
1/20	土	RADICAL MEGADANZ Mai	RADICAL FIGHTDO shinobu	RADICAL POWER 大石		
1/21	日				LES MILLS BODYATTACK 三枝	RADICAL FIGHTDO 荻野
1/27	土	RADICAL MEGADANZ shinobu	LES MILLS BODYCOMBAT Rosanna	オリジナルエアロ shinobu		
1/28	日				LES MILLS BODYBALANCE 伊東	RADICAL FIGHTDO shinobu

週替わりレッスンはこちら



YOGAマット無料レンタル(1回のみ)可能です。フロントまでお申し出ください。