

	月		GYM	AQUA	火		GYM	AQUA	水		GYM	AQUA
	studio				studio				studio			
	A	B			A	B			A	B		
10:15												
10:30		ストレッチ 10:20 - 10:35			ストレッチ 10:20 - 10:35							
10:45												
11:00	ハーモニックYOGA チャレンジ 10:40 - 11:40 阿部	シェイプアップエアロ 10:50 - 11:35 水上			シェイプアップエアロ 10:45 - 11:25 唐沢	LES MILLS BODYBALANCE 10:40 - 11:25 伊東			ハーモニックYOGA Basic 10:50 - 11:35 石川	フィットネス 社交ダンス 10:55 - 11:45 吉岡		
11:15												
11:30												
11:45												
12:00	フラダンス 11:50 - 12:50 ハッスイー フラスタジオ	メンテナンスYOGA 11:50 - 12:35 佐藤			リフレッシュstep 11:40 - 12:10 唐沢	アシュタンガYOGA (フリースタイル) 11:35 - 12:20 伊東			アプシェイブ 11:50 - 12:00			
12:15												
12:30					TIME				オリジナルエアロ 12:15 - 13:00 Haru	リンハマッサージ 12:10 - 12:50 吉岡		
12:45					ZUMBA FINEST 12:30 - 13:30 Akky	太極拳(剣) 12:50 - 13:35 松本						
13:00		アプシェイブ 12:55 - 13:05										
13:15	コンビネーション step 13:10 - 13:55 Haru	骨盤エクササイズ* 13:15 - 14:05 久保島							インナーマッスル エクササイズ* 13:05 - 14:05 渡辺	ZUMBA FINEST 13:15 - 14:00 Mai		
13:30												
13:45												
14:00					ハーモニックYOGA Basic 13:45 - 14:30 望月	太極拳 13:45 - 14:30 松本						
14:15	RADICAL OXIGENO 14:10 - 14:55 古屋	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20 - 14:50 Rosanna										
14:30									メンテナンスYOGA 14:15 - 15:00 佐藤	RADICAL MEGADANZ 14:15 - 15:00 Mai		
14:45												
15:00			LIIT 14:55 - 15:10		ハレエ エクササイズ* 14:40 - 15:40 渡辺	フットセラピー 14:50 - 15:30 吉岡						
15:15	リフレッシュエアロ 15:15 - 15:45 堀内	卓球 Free 15:00 - 17:00										
15:30												
15:45												
16:00	ストレッチホール 15:55 - 16:15											
16:15		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
16:30												
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												
20:00	シェイプアップstep 19:50 - 20:30 Haru	ハーモニックYOGA Basic 19:40 - 20:40 石川										
20:15												
20:30												
20:45												
21:00	オリジナル エアロ 20:45 - 21:45 Haru	イントラ LES MILLS BODYATTACK 20:55 - 21:40 三枝										
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15	RADICAL FIGHT30 21:55 - 22:40 奥村	RADICAL OXIGENO 21:55 - 22:40 古屋										
22:30												
22:45												
23:00												



Alpen FITNESS CLUB グループレッスン スケジュール

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	30	31			
休館日						
			月-土		10:00-24:00	
			日祝・短縮		10:00-20:00	

- スケジュール表記について**
- NEW 新規導入
 - TIME 時間/スタジオ変更
 - イントラ インストラクター変更
 - 初心者歓迎
 - RADICAL ラディカルプログラム
 - LES MILLS レスミルズプログラム

●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(トイレ右)。

女性専用30分フィットネス

Alpen FITNESS CLUB Alpen QUICK FITNESS

SPORTS DEPO SPORTS Alpen GOLF5

Alpen Group