

	金		GYM	AQUA	土		GYM	AQUA	日		GYM	AQUA
	studio A	studio B			studio A	studio B			studio A	studio B		
10:00												
10:15		ストレッチ										
10:30	時間変更	10:15 - 10:30			時間変更							
10:45	オリジナルエアロ	ZUMBA FITNESS										
11:00	10:30 - 11:30 Haru	10:40 - 11:25 早川										
11:15												
11:30	時間変更											
11:45												
12:00	ヘルピックストレッチ	DISC WORLD										
12:15	11:45 - 12:30 Haru	11:45 - 12:30 鶴田										
12:30												
12:45	RADICAL FITNESS OXIGENO	時間変更										
13:00												
13:15	12:45 - 13:30 鶴田	太極拳										
13:30		13:00 - 14:00 松本										
13:45	RADICAL FITNESS FIGHT DO											
14:00	13:50 - 14:20 荻野											
14:15												
14:30		健美操										
14:45	DISC WORLD	14:10 - 15:10 中山										
15:00	14:30 - 15:20 DJ NAMI											
15:15												
15:30	ハーモニックYOGA Basic											
15:45	15:30 - 16:15 石川											
16:00		卓球 Free										
16:15												
16:30	ストレッチホール basic /	16:00 - 18:00										
16:45	16:25 - 16:40											
17:00												
17:15		スタジオ前のご案内を ご確認ください										
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45	RADICAL FITNESS MEGADANZ	RADICAL FITNESS OXIGENO										
20:00	19:35 - 20:35 shinobu	19:35 - 20:35 古屋										
20:15												
20:30												
20:45	RADICAL FITNESS FIGHT DO											
21:00	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											
22:15	21:45 - 22:35 Haru											
22:30												
22:45												

スケジュール表記について

新規導入プログラム 新規導入/プログラム変更

時間変更 スタジオ 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。
●休業によるインストラクターの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、右側にご覧下さい。

3/4.3/18のみ実施

3/4.3/18のみ実施

3/4.3/18のみ実施

ファイダー
日曜日イントラスケジュール
・3/4 shinobu
・3/11 荻野
・3/18 shinobu
・3/25 荻野

RADICAL FITNESS FIGHT DO

初めての方必見！
ヨガマット初回一回無料
貸し出し中！
フロントにて
お申し込みください！

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)
http://www.alpen-fc.com/mobile/kofu/(携帯)



Alpen FITNESS CLUB

RADICAL FITNESS

RADICAL FITNESS FIGHT DO

RADICAL FITNESS RADICAL POWER

RADICAL FITNESS MEGADANZ

RADICAL FITNESS OXIGENO

UNIVERSAL YOGA EARTH

LES MILLS

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

ZUMBA FITNESS

DISC WORLD

avex a Dance Master

アルペンクイックフィットネス
イオンタウン山梨中央！
絶賛営業中！
女性専用30分フィットネス

Alpen QUICK FITNESS

Alpen Group

23:00

23:00