

| | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|--------------------------------|------------------------------------|-----|----------|------------------------|-----|----------|----------|-----|------|
| | studio A | studio B | GYM | studio A | studio B | GYM | studio A | studio B | GYM | AQUA |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 10:15 | | ストレッチ 10:15 - 10:30 | | | ストレッチホ-ル 10:15 - 10:30 | | | | | |
| 10:30 | オリジナル エアロ 10:15 - 11:15 Haru | フィットネスフラ 10:45 - 11:30 AKKY | | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ヘルピックスストレッチ 11:30 - 12:30 Haru | スタート★エアロ 11:45 - 12:30 Shinobu | | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | |
| 13:15 | 12:45 - 13:30 鶴田 | 太極拳 13:00 - 14:00 松本 | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | DISC 13:45 - 14:30 鶴田 | バランスケア THE KENBI! 14:15 - 15:00 中山 | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | Flow Yoga 15:30 - 16:30 渡辺 | 卓球 Free 16:00 - 18:00 | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | ストレッチホ-ル 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 | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |

～プログラム枠のご説明～
□太枠 ⇒ 時間変更クラス

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

ラディカルプログラム

レスミルズプログラム

●プログラム内容、時刻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、右側にご覧下さい。

4/8.4/22のみ 実施

コアオリジナル 15:00 - 15:30 吉岡

ファイダー

日曜日イントラスケジュール

- 4/1 shinobu・奥村 (新曲)
- 4/8 shinobu
- 4/15 shinobu
- 4/22 奥村
- 4/29 奥村

4/8.4/22のみ 実施

アクアウォーキング 16:00 - 16:30 吉岡

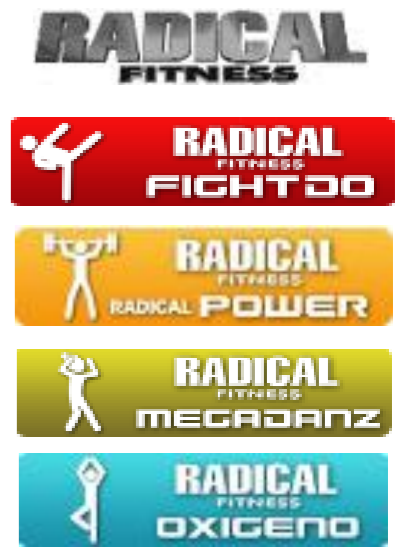
アルペンの YOGA 特集

★色々なYOGAがあります！
★楽しいYOGAを是非お楽しみ下さい(*^*)

- ル-モニックYogaチャレンジ
- ル-モニックYogaBasic
- メンテナンスYoga
- Deep Relaxation Yoga
- Asana Flow Yoga
- Flow Yoga
- EARTH YOGA

もちろん！YOGA要素が含まれる、
も、大HIT中！
是非お楽しみください!!(^^)!

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！
販売用もごさいます！



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