

# SCHEDULE

## 10月レッスンプラススケジュール

2018.Oct.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 10:30~11:30 ピラティス 13:30-14:30 ピラティス	3 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	4 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	5 13:00~13:30 ゆったり ストレッチ	6 14:00~14:30 水中運動
7	8 体育の日	9 10:30~11:30 ピラティス 13:30-14:30 ピラティス	10 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	11	12 13:00~13:30 ゆったり ストレッチ	13 14:00~14:30 水中運動
14	15	16 10:30~11:30 ピラティス 13:30-14:30 ピラティス	17 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	18 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	19 13:00~13:30 ゆったり ストレッチ	20 14:00~14:30 水中運動
21	22	23 10:30~11:30 ピラティス 13:30-14:30 ピラティス	24 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	25 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	26	27 14:00~14:30 水中運動
28	29	30 10:30~11:30 ピラティス 13:30-14:30 ピラティス	31 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談			

大久保麻美

ライトエクササイズ (45分) : より運動量のある、エアロピクスに近いエクササイズです。

高橋奈巳

ゆったりストレッチ (30分) : ピアノの音楽に合わせて無理なくゆっくりストレッチするクラスです。

スタッフ

水中運動 (30分) : 歩行や簡単なリズム体操を行います。初めての方、泳げない方にもおすすめです。

塚本裕美

栄養相談 : 管理栄養士が食事や生活習慣に対する疑問、悩みにお答えします。

阿部恵

ヴィンヤサヨガ (60分) : 運動量がとても高いので、たくさん体を動かしたい人にはぴったりのヨガです。

ロゼ/塚田

ピラティス (60分) : 体幹部を鍛えることで、体のバランスを改善し、精神の開放を目指します。

※10月より18:00開始のピラティスのレッスンは13:30開始になります。

□■□パーソナルトレーニングのご案内□■□

フィットネスフロアでは、お客様の目的に合わせたパーソナルトレーニングを随時行なっております。  
フィットネスカウンターまでお気軽にお声掛けください。 (30分 / 3,780円 (税込) ~)



ALLAMANDA  
SPA  
AOYAMA CLUB