

# SCHEDULE

## 9月レッスンプラススケジュール

2019.Sep.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 10:30~11:30 ピラティス	4 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	5 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	6 13:00~13:45 ゆったりストレッチ <b>NEW</b> 11:00~11:40 アクアビクス (有料) <b>NEW</b> 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)	7
8	9	10 10:30~11:30 ピラティス	11 13:30~14:15 エアロビクス (中級) <b>NEW</b> 14:45~15:45 フロアバレエ (有料)	12 12:00~13:00 代謝アップヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	13 13:00~13:45 ゆったりストレッチ <b>NEW</b> 11:00~11:40 ベーシックエアロ (有料) <b>NEW</b> 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)	14
15	16 敬老の日	17 10:30~11:30 ピラティス	18 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	19 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	20 13:00~13:45 ゆったりストレッチ <b>NEW</b> 11:00~11:40 アクアビクス (有料) <b>NEW</b> 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)	21
22	23 秋分の日	24 10:30~11:30 ピラティス	25 13:00~14:00 フロアバレエ (有料)	26 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	27 13:00~13:45 ゆったりストレッチ <b>NEW</b> 11:00~11:40 ベーシックエアロ (有料) <b>NEW</b> 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)	28
29	30					

**大久保麻美** エアロビクス (45分) : より運動量のあるエクササイズです。初級~中級向け。

**高橋奈巳** ゆったりストレッチ (45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。

**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。

**小柳歩** 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。

※7月より新レッスンプラス(有料)が開設されました。是非ご参加ください。初回受講時のみトライアルとして無料で受講いただけます。

**NEW** **内容恵理** アクアビクス (40分:1,500円) : 水中で音楽に合わせて楽しく体を動かします。幅広い年齢層に人気のクラスです。

**NEW** **内容恵理** ベーシックエアロ (40分:1,000円) : 基本動作で楽しく有酸素運動します。体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。

**NEW** **内容恵理** ラテンダンス (40分:1,000円) : ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

**NEW** **春風弥里** フロアバレエ (60分:4,000円) : 勉強が出身の講師が、映画やミュージカの音楽に合わせて骨盤に効くエクササイズを提案いたします。

□■□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