

SCHEDULE

8月レッスンプラススケジュール

2020.Aug.

《 ご自由にご参加いただけます 》

1

休館日

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 11:00～12:00 リラックスヨガ	3 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料)	4	5 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	6 14:00～15:00 はじめてのヨガ	7 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	8 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
9 11:00～12:00 リラックスヨガ	10 山の日 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	11 10:30～11:30 ピラティス	12 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	13 14:00～15:00 肩凝り改善ヨガ	14 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	15 夏季休館日
16 夏季休館日	17 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料)	18 10:30～11:30 ピラティス	19 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	20 14:00～15:00 代謝アップヨガ	21 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	22 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
23 11:00～12:00 リラックスヨガ	24 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料) 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	25 10:30～11:30 ピラティス	26 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	27 14:00～15:00 ヴィンヤサヨガ	28 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	29 11:00～11:40 アクアビクス (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
30 11:00～12:00 リラックスヨガ	31 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料)					

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 各種ヨガ (60分) : 様々なポーズを取りながら呼吸をしていきます。はじめてヨガをやる方でもご参加しやすいプログラムです。

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。

神山 江美 リラックスヨガ (60分) : 深い呼吸と共にたっぷり全身をストレッチして体の緊張を解いていきます。

内谷 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。

内谷 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。

内谷 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。

春風 弥里 フロアバレエ (60分:4,000円) : 海外出身の講師が、映画やミュージカル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。

森下 直子 アクアリズムダンス (40分:3,000円) : リズムに合わせて水中の動きを楽しみます。心地良さと心身の変化を実感できるクラスです。

※都合によりスケジュールの変更、休講になる場合がございますのでご了承ください。



ALLAMANDA
SPA
AOYAMA CLUB