

SCHEDULE

1月レッスンプラススケジュール

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 休館日	2 休館日
3 【短縮営業】 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	4	5 10:30~11:30 ピラティス	6 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	7 12:00~13:00 スイムレッスン (有料)	8 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	9 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
10 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	11 10:00~11:00 ワークアウトヨガ	12 10:30~11:30 ピラティス	13 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	14 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	15 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	16 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
17 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	18 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	19 10:30~11:30 ピラティス	20 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	21 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	22 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	23 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
24 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	25 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	26 10:30~11:30 ピラティス	27 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	28 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	29	30 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)

アラマンダ・スパ青山クラブ

営業時間：月・木 6:30~22:00
火・水・金 8:00~22:00
(8:00~9:00はジムエリアのみ利用可)
土・日 9:00~22:00

※最終入館 21:00 / ジム、プールエリアは21:30クローズ

休館日：毎月1日の定期休館日
(その他不定期休館6日間の年間計18日程度)

【年始営業時間】

1/ 1(金)~ 1/ 2(土) 休館日
1/ 3(日) 短縮営業 10:00~20:00

※最終入館 19:00 / ジム、プールエリアは19:30クローズ



ALLAMANDA

SPA
AOYAMA CLUB

※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。
※当面の間、スタジオレッスンの定員はインストラクターを含め6名までとさせていただきます。
スタジオレッスン参加を希望される方は、来館時にフロントスタッフにお申し出ください。

2020/12/25更新