

SCHEDULE

3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 10:30~11:30 ピラティス	3 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	4 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	5 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	6 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)
7 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)	8 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	9 10:30~11:30 ピラティス	10 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	11 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	12 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	13 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (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)
14 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)	15 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	16 10:30~11:30 ピラティス	17 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	18 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	19 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	20 春分の日 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)
21 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)	22 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	23 10:30~11:30 ピラティス	24 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	25 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	26	27 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (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)
28 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)	29 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	30 10:30~11:30 ピラティス	31 13:30~14:15 エアロビクス (中級)			

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)



ALLAMANDA
SPA
AOYAMA CLUB

【緊急事態宣言中営業時間】

1/8(金)~緊急事態宣言解除まで
閉館時間：20:00

※最終入館 19:30 / ジム、プールエリアは19:30終了

※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-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。

2021/2/24更新