

# SCHEDULE

## 12月レッスンプラススケジュール

< 年末年始の営業時間のお知らせ >

営業時間が年末年始は下記のとおりと変更となります。

2018年 12月 31日 (月) 6:30~21:00

2019年 1月 1日 (火) ~ 1月 3日(木) 8:00~21:00

※1月 4日(金)より通常営業(6:30~22:00)となります。

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 14:00~14:30 水中運動
2	3	4 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	5 13:30~14:15 ライトエクササイズ	6 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	7 13:00~13:30 ゆったり ストレッチ	8 14:00~14:30 水中運動
9	10	11 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	12 13:30~14:15 ライトエクササイズ	13 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	14	15 14:00~14:30 水中運動
16	17	18 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	19 13:30~14:15 ライトエクササイズ	20 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	21 13:00~13:30 ゆったり ストレッチ	22 14:00~14:30 水中運動
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	26 13:30~14:15 ライトエクササイズ	27 12:00~13:00 代謝アップヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	28	29 14:00~14:30 水中運動
30	31					

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。

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。

□ ■ □ 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