

# SCHEDULE

## 4月レッスンプラススケジュール

2019.Apr.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	3 13:30~14:15 エアロビクス (~中級)	4	5 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	6 14:00~14:30 水中運動
7	8	9 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	10 13:30~14:15 エアロビクス (~中級)	11 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	12 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	13 14:00~14:30 水中運動
14	15	16 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	17 13:30~14:15 エアロビクス (~中級)	18 12:00~13:00 代謝アップヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	19 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	20 14:00~14:30 水中運動
21	22	23 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス	24 13:30~14:15 エアロビクス (~中級)	25 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	26 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	27 14:00~14:30 水中運動
28	29 昭和の日	30 国民の休日 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 ピラティス				

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。

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