

# SCHEDULE

## 8月レッスンプラススケジュール

2019.Aug.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	2 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	3 11:00~11:40 アクアピクス (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)
4	5	6 10:30~11:30 ピラティス	7 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	8 12:00~13:00 代謝アップヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	9 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	10 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)
11 山の日	12 振替休日	13 10:30~11:30 ピラティス	14 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	15 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	16 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	17 11:00~11:40 アクアピクス (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)
18	19 NEW 13:00~14:00 フロアバレエ (有料)	20 10:30~11:30 ピラティス	21 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	22 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	23 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	24 NEW 11:00~11:40 ベーシックエアロ (有料) NEW 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)
25	26 NEW 13:00~14:00 フロアバレエ (有料)	27 10:30~11:30 ピラティス	28 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	29	30 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	31 NEW 11:00~11:40 アクアピクス (有料) NEW 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)

大久保麻美 エアロピクス (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 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。

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。

※7月より新レッスンプラス(有料)が開設されました。是非ご参加ください。初回受講時のみトライアルとして無料で受講いただけます。

NEW 内谷恵理 アクアピクス (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。

NEW 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。

NEW 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。

NEW 春風弥里 フロアバレエ (60分:4,000円) : 勉強が出身の講師が、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。

□ ■ □ 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