

SCHEDULE

11月レッスンプラススケジュール

2019.Nov.

《 ご自由にご参加いただけます 》

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

NEW 神山江美 リラックスヨガ (60分) : 深い呼吸と共にたっぷり全身をストレッチして体の緊張を解いていきます。

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。

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。

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。

春風弥里 フロアバレエ (60分:4,000円) : 海外出身の講師が、映画やミュージカ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。

NEW 森下直子 アクアウォーキング (40分:3,000円) : 浮力や抵抗などの水の特性を活かし、歩きながら全身を動かしていきます。



ALLAMANDA

SPA

AOYAMA CLUB