

SCHEDULE

11月レッスンプラススケジュール

2020.Nov.

《 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 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	3 文化の日 10:30~11:30 ピラティス	4 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	5 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	6 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	7 11:00~11:40 アクアピクス(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)
8 11:00~12:00 リラックスヨガ NEW 12:15~13:00 ベーシックホットヨガ (プールサイド)	9 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	10 10:30~11:30 ピラティス	11 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	12 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	13 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	14 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) 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)
15 11:00~12:00 リラックスヨガ NEW 12:15~13:00 ベーシックホットヨガ (プールサイド)	16 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	17 10:30~11:30 ピラティス	18 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	19 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	20 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	21 11:00~11:40 アクアピクス (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)
22 11:00~12:00 リラックスヨガ NEW 12:15~13:00 ベーシックホットヨガ (プールサイド)	23 勤労感謝の日 10:00~11:00 ワークアウトヨガ	24 10:30~11:30 ピラティス	25 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	26 12:00~13:00 スイムレッスン (有料)	27 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	28 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) 14:00~15:00 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
29 11:00~12:00 リラックスヨガ NEW 12:15~13:00 ベーシックホットヨガ (プールサイド)	30 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)					

- 日 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。
- 日 NEW 神山 江美 ベーシックホットヨガ (45分) : プールサイドの暖かい環境で行います。前半はストレッチ、後半はヨガの基本的なポーズを行い体幹を鍛えます。
- 月 NEW HIKARU ワークアウトヨガ (60分) : インナーマッスルが鍛えられ、ストレッチと組み合わせることでスッキリとしたボディライン効果が期待できます。
- 月 森下 直子 アクアリズムダンス (45分:3,000円) : リズムに合わせて水中の動きを楽しみます。心地良さと心身の変化を実感できるクラスです。
- 月 春風 弥里 フロアバレエ (60分:4,000円) : タカラヅカ出身の講師が、映画やミュージカルの音楽に合わせて骨盤に効く17冊位を提案いたします。
- 火 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。
- 水 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。
- 木・土 高橋 桂 スイムレッスン (60分:3,000円) : 泳ぐために使う筋肉やカラダの使い方を意識しながら泳法指導していきます。泳げる方、泳げない方、どなた様でもご参加いただけるレッスンです。
- 木 阿部 恵 各種ヨガ (60分) : 様々なポーズを取りながら呼吸をしていきます。はじめてヨガをやる方でもご参加しやすいプログラムです。
- 金 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。
- 土 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。
- 土 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。
- 土 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。
- 土 NEW 駒屋 千絵 アクアダンス (45分:3,000円) : 音楽に合わせて水の特性を利用しながら水中で体を動かすプログラムです。

※有料レッスンは税抜価格です。



ALLAMANDA
SPA
AOYAMA CLUB

※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