

SCHEDULE

1 2月レッスンプラススケジュール

《 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 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	3 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	4 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	5 11:00~11:40 アクアビクス(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)
6 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	7 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)	8 10:30~11:30 ピラティス	9 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	10 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	11 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	12 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)
13 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	14 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)	15 10:30~11:30 ピラティス	16 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	17 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	18 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	19 11:00~11:40 アクアビクス(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)
20 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	21 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)	22 10:30~11:30 ピラティス	23 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	24 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	25	26 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)
27 11:00~12:00 リラックスヨガ 12:15~13:00 ベーシック ホットヨガ (プールサイド)	28	29 10:30~11:30 ピラティス	30	31 12:00~13:00 スイムレッスン (有料)	【短縮営業】 10:00~20:00	

アラマンダ・スパ青山クラブ

営業時間：月・木 6:30~22:00
火・水・金 8:00~22:00
(8:00~9:00はジムエリアのみ利用可)
土・日 9:00~22:00

※最終入館 21:00 / ジム、プールエリアは21:30クローズ

休館日：毎月1日の定期休館日
(その他不定期休館6日間の年間計18日程度)



ALLAMANDA
SPA
AOYAMA CLUB

【年末年始営業時間】

12/28(月)~12/31(木) 10:00~20:00
1/ 1(金)~ 1/ 2(土) 休館日
1/ 3(日) 10:00~20:00

※最終入館 19:00 / ジム、プールエリアは19:30クローズ

※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。
スタジオレッスン参加を希望される方は、来館時にフロントスタッフにお申し出ください。