

SCHEDULE

7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 13:00~13:45 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) 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)
4 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	5 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	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 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	9	10 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (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)
11 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	12 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	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 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 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) 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)
18 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	19 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	20	21 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	22 海の日 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	23 スポーツの日 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	24 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (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)
25 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	26 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 10:00~11:00 ワークアウトヨガ 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 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	30 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	31 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)

アラマンダ・スパ青山クラブ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間営業時間を変更いたします。

- 平日 8:00 ~ 20:00
- 土日祝 9:00 ~ 20:00
- ※短縮営業中は最終入場 19:30 ジム・プールは19:30終了

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)



※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。