

SCHEDULE

9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
9/2(木)、9/4(土)の「スイムレッスン」は休講となります			1 休館日	2 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	3 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	4 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:20~15:20 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
5 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	6 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	7 10:30~11:30 ピラティス	8 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	9 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	10 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	11 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)
12 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	13 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) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	14 10:30~11:30 ピラティス	15 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	16 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	17 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	18 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)
19 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	20 敬老の日 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	21 10:30~11:30 ピラティス	22 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	23 秋分の日 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 腰痛改善ヨガ	24 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	25 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)
26 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	27 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)	28 10:30~11:30 ピラティス	29 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	30 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ		

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

下記の日時は近隣車両通行不可となりますのでご注意ください。

9月5日(日) パラリンピック閉会式 13:00~26:00

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を含め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。

2021/8/24更新