

SCHEDULE

10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 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)
3 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	4 11:15~12:00 アクアリズムダンス (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 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	8	9 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (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)
10 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	11 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)	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 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 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) 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)
17 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	18 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	19 10:30~11:30 ピラティス	20 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	21 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 腰痛改善ヨガ	22 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	23 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (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)
24 31 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	25 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)	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 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	29 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) 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。※2021年10月11日(月)以降

- 平日 8:00 ~ 21:00
- 土日祝 9:00 ~ 20:00
- ※最終受付、ジム・プール終了 ... 閉館時間の30分前

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。