SCHEDULE

11月レッスンクラススケジュール

《 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 10:30～11:30 ピラティス	3 文化の日 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	4 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 14:00～15:00 はじめてのヨガ	5	6 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)
7 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	8 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)	9 10:30～11:30 ピラティス	10 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	11 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 14:00～15:00 肩凝り改善ヨガ	12 13:00～13:45 ゆったり ストレッチ	13 11:00～11:40 ピ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)
14 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	15 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料)	16 10:30～11:30 ピラティス	17 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	18 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 14:00～15:00 ヴィンヤサヨガ	19 13:00～13:45 ゆったり ストレッチ	20 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)
21 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	22 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)	23 勤労感謝の日 10:30～11:30 ピラティス	24 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	25 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 14:00～15:00 腰痛改善ヨガ	26 13:00～13:45 ゆったり ストレッチ	27 11:00～11:40 ピ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)
28 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	29 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料)	30 10:30～11:30 ピラティス				

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 ～ 21:00
■土日祝　9:00 ～ 20:00
※短縮営業中の最終入場は閉館時間の30分前となります。

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

※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。

2021/10/25更新