

SCHEDULE

12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 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 アクアピクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 ラテンダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
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 <small>(有料)</small> 13:00~14:00 フロアバレエ <small>(有料)</small>	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 ビルビックエクサイズ <small>(有料)</small> 13:20~14:00 ラテンダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
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	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 アクアピクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 ラテンダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
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 13:00~14:00 フロアバレエ <small>(有料)</small>	21 10:30~11:30 ピラティス	22 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	23 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 腰痛改善ヨガ	24	25 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ <small>(有料)</small> 13:20~14:00 ラテンダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
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 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 <small>(有料)</small>	28 10:30~11:30 ピラティス	29	30 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	31	

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)



※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。