

訂正版

SCHEDULE

2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 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	3 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) <del>14:00~15:00 はじめてのヨガ</del>	4 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	5 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 アクアトレーニング(有料)
6 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	7 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)	8 10:30~11:30 ピラティス	9 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	10 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) <del>14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ</del>	11 建国記念日 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	12 11:00~11:40 ピ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 アクアトレーニング(有料)
13 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	14 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)	15 10:30~11:30 ピラティス	16 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	17 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	18	19 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 アクアトレーニング(有料)
20 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	21 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)	22 10:30~11:30 ピラティス	23 天皇誕生日	24 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ	25 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	26 11:00~11:40 ピ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 アクアトレーニング(有料)
27 法定電気点検日	28 法令点検日	<p>※木曜日のヨガは17日から再開させていただきます</p> <p>2月27日(日)法定電気点検、28日(月)法令プール換水点検の為、休館日とさせていただきます。</p> <p>※翌日3月1日(火)定期休館日のため、3日間休館となります。ご注意くださいませ。</p>				

アラマンダ・スパ青山クラブ

1月より営業時間を変更いたしております。

- 平日 8:00 ~ 22:00
- 土日祝 9:00 ~ 21:00

※最終入場は閉館時間の60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)

レッスン名変更

毎週土曜日16:00~16:45  
駒屋インストラクター

アクアダンス→「アクアトレーニング」に名称変更いたしました



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。

2022/2/14更新