

SCHEDULE

3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 》

訂正版

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) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	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 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	8	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) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	11 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 10:00~11:00 ワークアウトヨガ <del>11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)</del> 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 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	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 春分の日	22 10:30~11:30 ピラティス	23 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	24 12:00~13:00 <del>スイムレッスン (有料)</del> 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 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	28 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)	29 10:30~11:30 ピラティス	30 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	31 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ		

アラマンダ・スパ青山クラブ

※3月14日のアクアリズムダンスと24日のスイムレッスンは休講とさせていただきます。

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)



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。

2022/3/9更新