

SCHEDULE

5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 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 3 憲法記念日 10:30~11:30 ピラティス | 4 みどりの日 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 5 こどもの日 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) | 6 | 7 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) |
| 8 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 9 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) | 10 10:30~11:30 ピラティス | 11 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 12 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ | 13 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 14 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) |
| 15 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 16 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 17 10:30~11:30 ピラティス | 18 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 19 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ | 20 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 21 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) |
| 22 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 23 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) | 24 10:30~11:30 ピラティス | 25 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 26 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩凝り改善ヨガ | 27 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 28 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) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料) |
| 29 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 30 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 31 10:30~11:30 ピラティス | | | | |

アラマンダ・スパ青山クラブ

営業時間

- 平日 8:00 ~ 22:00 (ジム、プール 21:30まで)
 - 土日祝 9:00 ~ 21:00 (ジム、プール 20:30まで)
- ※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)



※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7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。