

# SCHEDULE

## 8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 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 シャイニーダンス(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)
7 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	8 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 山の日	12	13 11:00~11:40 ピルビックエクサイズ (有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス(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)
14	15	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)	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 シャイニーダンス(有料)  16:00~16:45 アクアトレーニング(有料)
21 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	22 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 10:30~11:30 ピラティス	24 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	25 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	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 シャイニーダンス(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)
28 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	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	31 13:30~14:15 エアロビクス (中級)			

### アラマンダ・スパ青山クラブ

#### 営業時間

- 平日 6:30 ~ 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)



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。

2022/7/25更新