

訂正版

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 12:00～13:00 スイムレッスン (有料)	12	13 11:00～11:40 ビルビックエクササイズ (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 ビルビックエクササイズ (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)

※8月13日(土) 16時からのアクアトレーニングは休講とさせていただきます。
 ※8月29日(月) 11時15分からのアクアリズムダンスは休講とさせていただきます。



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。

2022/8/10更新