

SCHEDULE

10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 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	3 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	4 10:30~11:30 ピラティス	5 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	6 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	7 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	8 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 <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
9 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	10 スポーツの日	11 10:30~11:30 ピラティス	12 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	13 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	14 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	15 11:00~11:40 アクアビクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
16 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	17 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<small>(有料)</small>	18 10:30~11:30 ピラティス	19 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	20 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 肩こり改善ヨガ	21	22 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 <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
23 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	24 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	25 10:30~11:30 ピラティス	26 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	27 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 代謝アップヨガ	28 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	29 11:00~11:40 アクアビクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>(有料)</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
30 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	31 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 <small>(有料)</small>					

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)



※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。

2022/9/30更新