

SCHEDULE

11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 13:30～14:15 エアロビクス (中級) | 3 文化の日 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) | 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 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) |
| 6 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 | 7 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料) | 8 10:30～11:30 ピラティス | 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) 15:00～16:00 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 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) |
| 13 | 14 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) | 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) 15:00～16:00 肩凝り改善ヨガ | 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 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) |
| 20 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 | 21 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料) | 22 10:30～11:30 ピラティス | 23 勤労感謝の日 13:30～14:15 エアロビクス (中級) | 24 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 15:00～16:00 代謝アップヨガ | 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 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) |
| 27 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 | 28 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) 15:00～16:00 はじめてのヨガ | | |

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。