

SCHEDULE

訂正版

12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 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 3 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) |
| 4 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 | 5 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 6 10:30~11:30 ピラティス | 7 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 8 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 はじめてのヨガ | 9 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 10 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) |
| 11 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 | 12 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) | 13 10:30~11:30 ピラティス | 14 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 15 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ | 16 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 17 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) |
| 18 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 | 19 | 20 10:30~11:30 ピラティス | 21 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 22 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 代謝アップヨガ | 23 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 24 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) |
| 25 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 | 26 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 27 10:30~11:30 ピラティス | 28 | 29 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) | 30 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 31 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) |

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。

年末年始営業時間

- 12月29日~1月3日まで10:00~20:00
- ※最終入場は19:00となります。
- (1月1日(日)は休館日となります)

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。

2022/11/27更新