

SCHEDULE

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。

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)

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)



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。

2022/11/24更新