

# SCHEDULE

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

### 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。

2022/12/25更新