

SCHEDULE

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

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)



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。