

# SCHEDULE

## 5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 10:30~11:30 ピラティス	3 憲法記念日 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	4 みどりの日	5 こどもの日 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	6 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)
7 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	8 11:30~12:15 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	9 10:30~11:30 ピラティス	10	11 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 はじめてのヨガ	12 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	13 11:00~11:40 ビ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)
14 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	15 11:30~12:15 アクアリズムダンス (有料)	16 10:30~11:30 ピラティス	17 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	18 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ	19 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	20 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) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料)
21 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	22 11:30~12:15 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	23 10:30~11:30 ピラティス	24 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	25 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 代謝アップヨガ	26	27 11:00~11:40 ビ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)
28 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	29 11:30~12:15 アクアリズムダンス (有料)	30 10:30~11:30 ピラティス	31 13:30~14:15 エアロビクス (中級)			

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

※時間変更のお知らせ

5月、6月、7月のアクアリズムダンスは11:30~12:15となります。

※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。

2023/4/27更新