

SCHEDULE

7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 》

訂正版

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 休館日
2 NEW 10:30~11:15 ボール&リラックス NEW 11:30~12:30 ベーシックヨガ	3 11:30~12:15 アクアリズムダンス (有料)	4 10:30~11:30 ピラティス	5 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	6 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 はじめてのヨガ	7 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	8 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>新規</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
9 NEW 10:30~11:15 ボール&リラックス NEW 11:30~12:30 ベーシックヨガ	10 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 <small>(有料)</small>	11 10:30~11:30 ピラティス	12 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	13 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ	14 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	15 11:00~11:40 アクアビクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>新規</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
16 NEW 10:30~11:15 ボール&リラックス NEW 11:30~12:30 ベーシックヨガ	17 海の日	18 10:30~11:30 ピラティス	19 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	20 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 肩こり改善ヨガ	21 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	22 11:00~11:40 ビルビックエクサイズ (有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>新規</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
23 NEW 10:30~11:15 ボール&リラックス NEW 11:30~12:30 ベーシックヨガ	24 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 <small>(有料)</small>	25 10:30~11:30 ピラティス	26 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	27 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 代謝アップヨガ	28	29 11:00~11:40 アクアビクス <small>(有料)</small> 13:20~14:00 シャイニーダンス <small>新規</small> 14:30~15:30 スイムレッスン <small>(有料)</small> 16:00~16:45 アクアダンス <small>(有料)</small>
30 NEW 10:30~11:15 ボール&リラックス NEW 11:30~12:30 ベーシックヨガ	31 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	7月より日曜日のレッスンがリニューアルいたします。是非ご参加ください。 場所：9Fスタジオ 7月24日（月）からアクアリズムダンスの時間が11時15分からに戻ります。 ※7月6日（木）のはじめてのヨガは都合により休講とさせていただきます。				

アラムンダ・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)



※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。

2023/7/4更新