SCHEDULE

訂正版

8月レッスンクラススケジュール

《 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 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	3 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 15:00～16:00 はじめてのヨガ	4	5 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)
6 10:30～11:15 プール＆リラックス 11:30～12:30 ベーシックヨガ	7 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料)	8 10:30～11:30 ピラティス	9 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	10 12:00～13:00 スイムレッスン (有料)	11 山の日 13:00～13:45 ゆったり ストレッチ	12 11:00～11:40 ピルビックエクサイズ (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)
13	14	15 10:30～11:30 ピラティス	16 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	17 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 15:00～16:00 肩凝り改善ヨガ	18 13:00～13:45 ゆったり ストレッチ	19 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)
20 10:30～11:15 プール＆リラックス 11:30～12:30 ベーシックヨガ	21 11:15～12:00 アクアリズムダンス (有料)	22 10:30～11:30 ピラティス	23 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	24 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 15:00～16:00 ヴィンヤサヨガ	25	26 11:00～11:40 ピルビックエクサイズ (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)
27 10:30～11:15 プール＆リラックス 11:30～12:30 ベーシックヨガ	28	29 10:30～11:30 ピラティス	30 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	31 12:00～13:00 スイムレッスン (有料) 15:00～16:00 代謝アップヨガ		

※担当者変更のお知らせ

8月より、ゆったりストレッチの担当が井ノ口優子に変わります。

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。
※スタジオレッスンの**定員は6名**までとさせていただきます。
※レッスンの進行状況、安全面に配慮し、**原則途中入場はお断り**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。 2023/7/25更新