

SCHEDULE

12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 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)
3 10:30~11:15 ボール&リラックス 11:30~12:30 ベーシックヨガ	4 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	5 10:30~11:30 ピラティス	6 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	7 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 はじめてのヨガ	8 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	9 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)
10 10:30~11:15 ボール&リラックス 11:30~12:30 ベーシックヨガ	11 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)	12 10:30~11:30 ピラティス	13 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	14 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ	15	16 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)
17 10:30~11:15 ボール&リラックス 11:30~12:30 ベーシックヨガ	18 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	19 10:30~11:30 ピラティス	20 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	21 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 肩こり改善ヨガ	22 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	23 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)
24 10:30~11:15 ボール&リラックス 11:30~12:30 ベーシックヨガ	25 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料)	26 10:30~11:30 ピラティス	27 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	28 12:00~13:00 スイムレッスン (有料)	29 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	30 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)
31	2024.1/1 休館日	12月29日(金)~1月7日(日)まで短縮営業となります。 【営業時間】 10:00~20:00 【最終入場時間】 19:00				

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)

※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。

2023/11/23