

2024年1月レッスンスケジュール

★ マークは有料レッスンです。

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00							
10:30	10:30～ 11:15 ポール& リラックス		10:30～ 11:30 ピラティス 休講:1/2				
11:00		11:15～ 12:00 アクアリズム ダンス 休講:1/8★					11:00～11:40 アクアビクス 1/6・1/20 ピルビック エクササイズ 1/13・1/27★
11:30	11:30～ 12:30 ベーシック ヨガ						
12:00					12:00～ 13:00 スイム レッスン★		
12:30							
13:00		13:00～ 14:00 フロア バレエ 休講: 1/8・1/22★				13:00～ 13:45 ゆったり ストレッチ 休講:1/19	
13:30				13:30～ 14:15 エアロ ビクス (初・中級) 休講:1/3			13:20～14:00 シャイニー ダンス★
14:00							
14:30							14:30～15:30 スイム レッスン★
15:00					15:00～ 16:00 ヨガ 休講:1/4		
15:30							
16:00	<p>休館日:2024年1月1日(月)</p> <p>短縮営業:2023年12月29日(金)～2024年1月7日(日) 10:00～20:00(最終受付19:00)</p>						16:00～16:45 アクア トレーニング★
16:30	<ul style="list-style-type: none"> ・スタジオレッスンの参加をご希望される方は、来館時にフロントスタッフにお申し出ください。 ・スタジオレッスンの定員は、6名とさせていただきます。 ・都合によりスケジュール変更・休講になる場合がございます。 ・レッスンの進行状況、安全面を配慮し、原則途中入場はお断りさせていただきます。 						

〈アラマンダ・スパ青山クラブ〉

月～金曜日 6:30～22:00(最終入場21:00) 土日祝日 9:00～21:00(最終入場20:00)

※ジム・プールエリア 閉館30分前終了 ※お風呂・サウナ 閉館15分前終了

休館日:毎月1日の定例休館日の他、不定期休館日6日間