

# 2024年9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				
11:00		11:15~12:00 アクアリズム ダンス 休講:9/2・ 9/16・9/23★					11:00~11:40 アクアビクス 9/7・9/21 ピルビック エクササイズ 9/14・9/28★
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: 9/2・9/9・ 9/16・9/30★				13:00~13:45 ゆったり ストレッチ 休講:9/27	
13:30				13:30~14:15 エアロ ビクス (初中級)			13:20~14:00 シャイニー ダンス★
14:00					14:00~15:00 ヨガ		
14:30							14:30~15:30 スイム レッスン★
15:00							
15:30							
16:00	休館日:2024年9月1日(日)						16:00~16:45 アクア トレーニング★
16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・スタジオレッスンの定員は、8名とさせていただきます。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>						

〈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



ALLAMANDA

SPA

AOYAMA CLUB