

2024年12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:12/31				
11:00		11:15~12:00 アクアリズム ダンス 休講:12/30★					11:00~11:40 アクアビクス 12/7・12/21 ピルビック エクササイズ 12/14・12/28★
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: 12/2・12/9・ 12/23・12/30★				13:00~13:45 ゆったり ストレッチ 休講:12/6・ 12/20	
13:30				13:30~14:15 エアロ ビクス (初中级)			13:20~14:00 シャイニー ダンス★
14:00					14:00~15:00 ヨガ 休講:12/12		
14:30							14:30~15:30 スイム レッスン★
15:00							
15:30							
16:00	休館日:2024年12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"> ・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、8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