SCHEDULE

# 2025年6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 ★ | | | | | 11:00〜11:40 アクアビクス 6/7・6/21 / ピルビックエクササイズ 6/14・6/28 ★ |
| 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 | | | | | | 13:00〜13:45 ゆったりストレッチ 休講:6/13・6/27 | 13:20〜14:00 シャイニーダンス ★ |
| 13:30 | | | | 13:30〜14:15 エアロビクス（初中級） | | | |
| 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 | | | | | | | 16:00〜16:45 アクアトレーニング ★ |
| 16:30 | | | | | | | |

休館日：2025年6月1日（日）

・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

ALLAMANDA SPA AOYAMA CLUB