

2025年10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							11:00~11:40 アクアビクス 10/4・10/18
11:30	11:30~12:30 ベーシック ヨガ	11:15~12:00 アクアリズム ダンス 休講:10/13★					★ 11:00~11:40 ピルビック エクササイズ 10/11・10/25 ★
12:00					12:00~13:00 スイム レッスン★		
12:30							
13:00						13:00~14:00 ゆったり ストレッチ 休講:10/24	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 休講:10/25★
15:00							
15:30							
16:00	休館日:2025年10月1日(水)						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



ALLAMANDA

SPA

AOYAMA CLUB