SCHEDULE

2025年11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：11/3、11/24 ★					11:00〜11:40 アクアビクス 11/15・11/29 ピルビックエクササイズ 11/8・11/22 ★
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 ゆったりストレッチ 休講：11/21	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	休館日：2025年11月1日（土）						16:00〜16:45 アクアトレーニング ★
16:30	・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