

SCHEDULE

1月レッスンクラススケジュール

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1月1日、2日、3日は休館日とさせていただきます						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 10:30~11:30 ピラティス	5 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	6 12:00~13:00 スイムレッスン (有料)	7	8 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
9 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	10 成人の日 10:00~11:00 ワークアウトヨガ	11 10:30~11:30 ピラティス	12 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	13 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 はじめてのヨガ	14 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	15 11:00~11:40 ピルビックエクササイズ (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
16 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	17 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)	18 10:30~11:30 ピラティス	19 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	20 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 ヴィンヤサヨガ	21 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	22 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
23 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	24 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 10:00~11:00 ワークアウトヨガ	25 10:30~11:30 ピラティス	26 13:30~14:15 エアロビクス (中級)	27 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 14:00~15:00 腰痛改善ヨガ	28 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ	29 11:00~11:40 ピルビックエクササイズ (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアダンス(有料)
30 11:00~12:00 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 12:15~13:00 ベーシックヨガ	31 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) 13:00~14:00 フロアバレエ(有料)					

アラマンダ・スパ青山クラブ
1月より間営業時間を変更いたします。

- 平日 8:00 ~ 22:00
- 土日祝 9:00 ~ 21:00

※最終入場は閉館時間の60分前となります。

休館日：毎月1日の定期休館日
(その他不定期休館日間の年間計18日程度)



※都合によりスケジュールの変更、休講になる場合がございますのでご了承ください。
※当面の間、スタジオレッスンの定員はインストラクター含め6名までとさせていただきます。
スタジオレッスン参加を希望される方は、来館時にフロントスタッフにお申し出ください。

2021/12/21更新