

SCHEDULE

2月レッスンプラススケジュール

《 ご自由にご参加いただけます 》

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|----------------------------|--|--|------------------------------------|--|
| | | | 1 休館日 | 2 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 はじめてのヨガ | 3 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 4 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料) |
| 5 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 6 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 7 10:30~11:30 ピラティス | 8 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 9 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ | 10 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 11 建国記念の日 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料) |
| 12 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 13 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) | 14 10:30~11:30 ピラティス | 15 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 16 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) 15:00~16:00 肩凝り改善ヨガ | 17 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 18 11:00~11:40 アクアビクス(有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料) |
| 19 10:30~11:30 リラックス ホットヨガ (プールサイド) 11:45~12:30 ベーシックヨガ | 20 11:15~12:00 アクアリズムダンス (有料) | 21 10:30~11:30 ピラティス | 22 13:30~14:15 エアロビクス (中級) | 23 天皇誕生日 12:00~13:00 スイムレッスン (有料) | 24 13:00~13:45 ゆったり ストレッチ | 25 11:00~11:40 ビルビックエクササイズ (有料) 13:20~14:00 シャイニーダンス(有料) 14:30~15:30 スイムレッスン(有料) 16:00~16:45 アクアトレーニング(有料) |
| 26 法定電気点検日 | 27 13:00~14:00 フロアバレエ(有料) | 28 10:30~11:30 ピラティス | 2月26日(日)は法定電気点検の為、休館日とさせていただきます。 また、27日(月)28日(火)法令点検の為、プールの営業はお休みとさせていただきます。 ジム、お風呂は通常営業となります。 | | | |

アラマンダ・スパ青山クラブ

営業時間

- 平日 6:30 ~ 22:00 (ジム、プール 21:30まで)
 - 土日祝 9:00 ~ 21:00 (ジム、プール 20:30まで)
- ※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6日間の年間計18日程度)



ALLAMANDA
SPA
AOYAMA CLUB

※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7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。