

# 1月 ALLURE恵比寿店 スケジュール

| 月                                 | 火                                           | 水                                 | 木                                         | 金                                         | 土                             | 日                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 7:00- OPEN                        | 7:00- OPEN                                  | 7:00- OPEN                        | 7:00- OPEN                                | 7:00- OPEN                                | 8:00- OPEN                    | 8:00- OPEN                                    |
| 7:30<br>筋膜<br>ストレッチ<br>Aoi        | 7:30<br>リンパ流しyog<br>美嘉                      | 7:30<br>Relax<br>Mami             | 7:30<br>Yoga中級<br>Aoi                     | 7:30<br>Yoga初級<br>Manii                   |                               |                                               |
| 8:30<br>★ 定員24名                   | 8:30<br>★                                   | 8:30<br>★                         | 8:30<br>★★                                | 8:30<br>★                                 | 8:30<br>ボディ<br>メンテナンス<br>LoLo | 8:30<br>心と体を整える<br>Morning Pilates<br>Chihiro |
| 9:00<br>LoLoYOGA<br>LoLo          | 9:00<br>YogaFlow<br>Ayumi                   | 9:00<br>YogaFlow<br>Mami          | 9:00<br>Core Power<br>YogaCPY@<br>Natsuki | 9:00<br>Relaxation Flow<br>yumi           | 9:30<br>★ 定員24名               | 9:30<br>★                                     |
| 10:00<br>★★★                      | 10:00<br>★★★                                | 10:00<br>★★★                      | 10:00<br>★★★                              | 10:00<br>★★                               | 10:00<br>LoLoYOGA<br>LoLo     | 10:00<br>Yoga中級<br>Mayuko                     |
| 10:30<br>Yoga中級<br>由紀             | 10:30<br>Yoga初級<br>Ayumi                    | 10:30<br>美背中<br>ストレッチ<br>LoLo     | 10:30<br>Yoga初級<br>Naomi                  | 10:30<br>Yoga中級<br>Ayumi                  | 11:00<br>★★                   | 11:00<br>★★                                   |
| 11:30<br>★★                       | 11:30<br>★                                  | 11:30<br>★★                       | 11:30<br>★                                | 11:30<br>★★                               | 11:30<br>Yoga初級<br>Aoi        | 11:30<br>Yoga初級<br>由紀                         |
| 12:00<br>Relax<br>Naomi           | 12:00<br>週替わり<br>レッスン<br>megumi             | 12:00<br>Yoga初級<br>由紀             | 12:00<br>Relax<br>由紀                      | 12:00<br>リンパ+ポール<br>Avi                   | 12:30<br>★                    | 12:30<br>★                                    |
| 13:00<br>★                        | 13:00<br>★定員24名 / ★★★                       | 13:00<br>★                        | 13:00<br>★★                               | 13:00<br>★ 定員24名                          | 13:00<br>週替わり<br>レッスン         | 13:00<br>週替わり<br>レッスン<br>LoLo                 |
| 13:30<br>溶岩浴                      | 13:30<br>Relax<br>Azusa                     | 13:30<br>溶岩浴                      | 13:30<br>ビューティー<br>リリース<br>LoLo           | 13:30<br>Yoganas<br>~ストレッチ&コア~<br>Natsuki | 14:00                         | 14:00<br>★定員24名 / ★★★                         |
| 14:30                             | 14:30<br>※1月のみ                              | 14:30                             | 14:30<br>★定員24名                           | 14:30<br>★★                               | Personal                      | 14:30<br>Personal                             |
| 15:00<br>Yoga初級<br>Airi           | 15:00<br>Core Power<br>YogaCPY@<br>Natsuki  | 15:00<br>Relaxation Flow<br>Kozue | 15:00<br>Personal                         | 15:00<br>溶岩浴                              |                               | 15:30                                         |
| 16:00<br>★<br>(除菌・掃除)             | 16:00<br>★★★<br>(除菌・掃除)                     | 16:00<br>★★<br>(除菌・掃除)            | 16:00<br>(除菌・掃除)                          | 16:00<br>(除菌・掃除)                          | 16:00<br>Pilates<br>Makky     | 16:00<br>Relaxation Flow<br>Corin             |
| 17:00<br>Relaxation Flow<br>Kozue | 17:00<br>筋膜<br>ストレッチ<br>Avi                 | 17:00<br>デトックスヨガ<br>Yoshie        | 17:00<br>Relax<br>明日美                     | 17:00<br>Yoga初級<br>Naomi                  | 17:00<br>★★                   | 17:00<br>★★                                   |
| 18:00<br>★★                       | 18:00<br>★ 定員24名                            | 18:00<br>★★                       | 18:00<br>★                                | 18:00<br>★                                | 17:30<br>骨盤<br>Akane          | 17:30<br>骨盤<br>Miho                           |
| 18:50<br>Diet<br>Avi              | 18:30<br>リンパ<br>デトックス<br>Yukiko             | 18:50<br>YogaFlow<br>Mayuko       | 18:30<br>YogaFlow<br>明日美                  | 18:50<br>ポールリリース<br>&ヨガ<br>Mayuko         | 18:30<br>★★                   | 18:30<br>★                                    |
| 19:50<br>★★★                      | 19:30<br>★                                  | 19:50<br>★★★                      | 19:30<br>★★★                              | 19:50<br>★★                               | 19:00- CLOSE                  | 19:00- CLOSE                                  |
| 20:10<br>Yoga中級<br>Mayuko         | 20:00<br>心と体を整える<br>Nigt Pilates<br>Chihiro | 20:10<br>Relax<br>Mayuko          | 20:00<br>骨盤<br>yumi                       | 20:10<br>Yoga中級<br>滞瀧葵麗<br>(あいり)          |                               |                                               |
| 21:10<br>★★                       | 21:00<br>★                                  | 21:10<br>★                        | 21:00<br>★★                               | 21:10<br>★★                               |                               |                                               |
| 21:40- CLOSE                      | 21:30- CLOSE                                | 21:40- CLOSE                      | 21:30- CLOSE                              | 21:40- CLOSE                              |                               |                                               |

## 強度の目安

- ★ 初級
- ★★ 中級
- ★★★ 上級

Yoga初級

Yoga中級

Yoga上級

ピラティス

パーツ

メンテナンス

Personal

溶岩浴

## Information

★Personalについて★  
ご希望のインストラクターに  
お問合せください  
★休館日★  
1月27日