


9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 筋膜 ストレッチ Aoi	7:30 リンパ流しyog 美嘉	7:30 Relax Mami	7:30 Yoga中級 Aoi	7:30 Relax Manii		
★ 定員21名	★	★	★	★	8:30 ボディ メンテナンス LoLo	8:30 心と体を整える Morning Pilates Chihiro
9:00 LoLoYOGA LoLo	9:00 YogaFlow Ayumi	9:00 YogaFlow Mami	9:00 1.3.5週目 Naomi 骨盤 2.4週目 Naomi Yoga初級	9:00 LoLoYOGA LoLo	9:30 ★ 定員21名	9:30 ★
★	★★★	★★★	★★★	★★★	10:00 LoLoYOGA LoLo	10:00 Yoga中級 Mayuko
10:30 Yoga中級 由紀	10:30 Yoga初級 Ayumi	10:30 美背中メット in トータルリリース LoLo	10:30 Yoga中級 Azusa	10:30 Pilates Ayumi	11:00 ★★	11:00 ★★
★★	★	★ 定員21名	★★	★★	11:30 Yoga初級 Aoi	11:30 Yoga中級 由紀
12:00 Relax Naomi	12:00 美姿勢リリース megumi	12:00 Yoga初級 由紀	12:00 リンパ デトックス 由紀	12:00 リンパ+ポール Avi	12:30 ★	12:30 ★★
★	★ 定員21名	★	★	★ 定員21名	13:00 週替わり レッスン	13:00 1.3.5週目 LoLo ボディメンテナンス 2.4週目 LoLo LoLoYOGA
13:30 ヒップ トレーニング megumi	13:30 リンパ デトックス Yukiko	13:30 Yoganas ~ヨガ&新体操~ Natsuki	13:30 ピューティー リリース LoLo	13:30 YogaFlow Mayu	14:00	14:00 ★定員21名 / ★★
★★★	★	★★	★定員21名 (除菌・掃除)	★★★	Personal	14:30 Personal
15:00 Yoga初級 Airi	15:00 Core Power YogaCPY® Natsuki	15:00 Relaxation Flow Kozue	15:30 Relaxation Flow megumi	15:00 リンパ デトックス Yukiko	15:30	15:30
★ (除菌・掃除)	★★★ (除菌・掃除)	★★ (除菌・掃除)	★★	★ (除菌・掃除)	16:00 Pilates Makky	16:00 Relax Corin
17:00 Relaxation Flow Kozue	17:00 筋膜 ストレッチ Avi	17:00 Yoga中級 Yoshie	17:00 Relax 明日美	17:00 Yoga初級 Naomi	17:00 ★★	17:00 ★
★★	★ 定員21名	★★	★	★	17:30 骨盤 Akane	17:30 骨盤 Miho
18:00	18:30 1.3.5週目 Avi Yoga初級 2.4週目 Avi Diet	18:50 YogaFlow Mayuko	18:30 Yoga Flow 明日美	18:50 ボールリリース &ヨガ Mayuko	18:30 ★★	18:30 ★
18:50 Diet Avi	★ / ★★	★★★	★★★	★★	19:00- CLOSE	19:00- CLOSE
★★★	19:30	19:50	19:30	19:50	<div data-bbox="1721 1543 2181 1942" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">Information</p> <p style="text-align: center;">★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 ★定休日★ 9月30日(金)</p>  </div>	
20:10 Yoga中級 Mayuko	20:00 心と体を整える Nigt Pilates Chihiro	20:10 Relax Mayuko	20:00 骨盤 yumi	20:10 Yoga中級 澤瀨葵麗 (あいり)		
★★	★	★	★★	★★		
21:10	21:00	21:10	21:00	21:10		
★★	★	★	★★	★★		
21:40- CLOSE	21:30- CLOSE	21:40- CLOSE	21:30- CLOSE	21:40- CLOSE		

- 強度の目安**
- ★ 初級
 - ★★ 初中級
 - ★★★ 中級
- Yoga初級
 - Yoga中級
 - ボディメイク
 - ピラティス
 - パーツ
 - メンテナンス
 - Personal