

8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 ★ 定員21名	7:30 リンパ流しyog 美嘉 ★	7:30 Relax Mami ★	7:30 Yoga中級 Aoi ★	7:30 Relax Manii ★		
8:30 LoLoYOGA LoLo ★	8:30 YogaFlow Ayumi ★★★	8:30 YogaFlow Mami ★★★	8:30 1.3.5週目 Naomi 骨盤 2.4週目 Naomi Yoga初級	8:30 LoLoYOGA LoLo ★★★	8:30 1.3.5週目 LoLo ボディメンテナンス 2.4週目 LoLo 美背中メソッド ★ 定員21名	8:30 心と体を整える Morning Pilates Chihiro ★
9:00 Yoga中級 由紀 ★★	9:00 Yoga初級 Ayumi ★	9:00 美背中メソッド in トータルリリース LoLo ★ 定員21名	9:00 Yoga中級 Azusa ★★	9:00 Pilates Ayumi ★★	9:30 LoLoYOGA LoLo ★★	9:30 Yoga中級 Mayuko ★★
10:00 Relax Naomi ★	10:00 美姿勢リリース megumi ★ 定員21名	10:00 Yoga初級 由紀 ★	10:00 リンパ デトックス 由紀 ★	10:00 リンパ+ポール Avi ★ 定員21名	10:00 Yoga初級 Aoi ★	10:00 Yoga中級 由紀 ★★
10:30 ヒップ トレーニング megumi ★★	10:30 リンパ デトックス Yukiko ★	10:30 Yoganas ~ヨガ&新体操~ Natsuki ★★	10:30 ピューティー リリース LoLo ★ 定員21名 (除菌・掃除)	10:30 YogaFlow Mayu ★★	10:30 週替わり レッスン	10:30 1.3.5週目 LoLo LoLoYOGA 2.4週目 LoLo ボディメンテナンス ★★ / ★ 定員21名
11:30 Yoga初級 Airi ★ (除菌・掃除)	11:30 Core Power YogaCPY® Natsuki ★★★ (除菌・掃除)	11:30 Relax Kozue ★★ (除菌・掃除)	11:30 Relaxation Flow megumi ★★	11:30 リンパ デトックス Yukiko ★ (除菌・掃除)	11:30 Personal	11:30 Personal
12:00 Relax Kozue ★★	12:00 筋膜 ストレッチ Avi ★ 定員21名	12:00 Yoga中級 Yoshie ★★	12:00 Relax 明日美 ★	12:00 Yoga初級 Naomi ★	12:00 Pilates Makky ★★	12:00 Relax Corin ★
12:30 Diet Avi ★★	12:30 1.3.5週目 Avi Yoga初級 2.4週目 Avi Diet ★ / ★★★	12:30 YogaFlow Mayuko ★★★	12:30 Yoga Flow 明日美 ★★★	12:30 ボールリリース & ヨガ Mayuko ★★	12:30 骨盤 Akane ★★	12:30 骨盤 Miho ★
13:00 Yoga中級 Mayuko ★★	13:00 心と体を整える Nigt Pilates Chihiro ★	13:00 Relax Mayuko ★	13:00 骨盤 yumi ★★	13:00 Yoga中級 澤瀧葵麗 (あいり) ★★	13:00 Personal	13:00 Personal
21:10 21:40- CLOSE	21:30- CLOSE	21:10 21:40- CLOSE	21:10 21:30- CLOSE	21:10 21:40- CLOSE	19:00- CLOSE	19:00- CLOSE

強度の目安

- ★ 初級
- ★★ 初中級
- ★★★ 中級

色別説明

- Blue: Yoga初級
- Yellow: Yoga中級
- Orange: ボディメイク
- Purple: ピラティス
- Light Purple: パーツ
- Green: メンテナンス
- Pink: Personal

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
★定休日★
8月26日(金)

