

6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yoga 美嘉	7:30 Relax Mami	7:30 YogaBasic Aoi	7:30 Relax Manii		
8:30 ★ 定員21名	8:30 ★	8:30 ★	8:30 ★★	8:30 ★	8:30 筋膜 ストレッチ LoLo	8:30 心と体を整える Morning Pilates Chihiro
9:00 骨盤 Miho	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 コア+Yoga LoLo	9:30 ★ 定員21名	9:30 ★
10:00 ★★	10:00 ★★★	10:00 ★★★	10:00 ★★/★	10:00 ★★★	10:00 YogaBasic LoLo	10:00 Yoga中級 Mayuko
10:30 YogaBasic 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 basic Azusa	10:30 Pilates Ayumi	11:00 ★★	11:00 ★★
11:30 ★★	11:30 ★	11:30 ★★ 定員21名	11:30 ★★	11:30 ★★	11:30 Yoga初級 Aoi	11:30 YogaBasic 由紀
12:00 Relax Naomi	12:00 美姿勢リリース megumi	12:00 Yoga中級 由紀	12:00 リンパ デトックス 由紀	12:00 Diet Avi	12:30 ★	12:30 ★★
13:00 ★	13:00 ★ 定員21名	13:00 ★★	13:00 ★	13:00 ★★★	13:00 過替わり レッスン	13:00 YogaFlow LoLo
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 YogaFlow Kozue	13:30 筋膜ストレッチ 上半身/下半身 LoLo	13:30 YogaFlow Mayu	14:00	14:00 ★★★
14:30 ★★★	14:30 ★	14:30 ★★★	14:30 ★ 定員21名	14:30 ★★★	14:30 Personal	14:30 Personal
15:00 YogaFlow Marumi	15:00 Core Power YogaCPY® Natsuki	15:00 Relax Kozue	15:30 Relaxation Flow megumi	15:00 リンパ デトックス Yukiko		15:30
16:00 ★★★ (除菌・掃除)	16:00 ★★★ (除菌・掃除)	16:00 ★★ (除菌・掃除)	16:30 ★★ (除菌・掃除)	16:00 ★ (除菌・掃除)	16:00 Pilates Makky	16:00 骨盤 Marumi
17:00 Relax Kozue	17:00 筋膜 ストレッチ Avi	17:00 リンパ デトックス Miho	17:00 YogaFlow 明日美	17:00 Yoga初級 Naomi	17:00 ★★	17:00 ★★
18:00 ★★	18:00 ★ 定員21名	18:00 ★	18:00 ★★★	18:00 ★	17:30 骨盤 Akane	17:30 Relax Marumi
18:50 Diet Avi	18:50 1.3.5週目 Avi Yoga初級 2.4週目 Avi Diet	18:50 YogaFlow Mayuko	18:30 Relax 明日美	18:50 骨盤 Marumi	18:30 ★★	18:30 ★
19:50 ★★★	19:50 ★ / ★★★	19:50 ★★★	19:30 ★	19:50 ★★	19:00- CLOSE	19:00- CLOSE
20:10 YogaBasic Mayuko	20:10 心と体を整える Nignt Pilates Chihiro	20:10 Relax Mayuko	20:10 骨盤 yumi	20:10 YogaFlow 澤瀨葵麗 (あいり)		
21:10 ★★	21:10 ★	21:10 ★	21:10 ★★	21:10 ★★★		
21:40- CLOSE	21:40- CLOSE	21:40- CLOSE	21:40- CLOSE	21:40- CLOSE		

強度の目安

- ★ 初級
- ★★ 初中級
- ★★★ 中級
- ★★★★ 上級

- Yoga初級
- Yoga中級
- Yoga上級
- ボディメイク
- パーツ
- ピラティス
- 他ジャンル
- 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★
6月24日(金)

