

11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		
8:30 ★ 定員21名	8:30 ★	8:30 ★	8:30 ★	8:30 ★	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 ~ディープストレッチ~ 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 ★★	10:00 ★★★	10:00 ★★★	10:00 ★★/★	10:00 ★★★	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 ★★
11:30 ★★	11:30 ★	11:30 ★ 定員21名	11:30 ★★	11:30 ★★	11:30 Yoga初級 Aoi	11:30 Relax 由紀 NEW!!
12:00 Relax Naomi	12:00 1.3.5週目 megumi 美姿勢リリース 2.4週目 megumi Relaxation Flow	12:00 Yoga初級 由紀	12:00 Yoga初級 由紀 NEW!!	12:00 リンパ+ボール Avi	12:30 ★	12:30 ★
13:00 ★	13:00 ★定員21名 / ★★	13:00 ★	13:00 ★	13:00 ★ 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 ビューティー リリース LoLo	13:30 1.3.5週目 Natsuki Yoganas ~ヨガ&新体操~ 2.4週目 Natsuki Core Power Yoga CPY®	14:00	14:00 ★定員21名 / ★★
14:30 ★★	14:30 ★	14:30 ★★	14:30 ★定員21名	14:30 ★★ / ★★	Personal	14:30 Personal
15:00 Yoga初級 Airi	15:00 Core Power YogaCPY® Natsuki	15:00 Relaxation Flow Kozue	15:00 Personal	15:00 リンパ デトックス Yukiko		15:30 Personal
16:00 ★ (除菌・掃除)	16:00 ★★★ (除菌・掃除)	16:00 ★★ (除菌・掃除)	16:00 (除菌・掃除)	16:00 ★ (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 デトックスヨガ Yoshie	17:00 Relax 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 骨盤 Miho
18:50 Diet Avi	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 ★
19:50 ★★	19:30 ★ / ★★★	19:50 ★★	19:30 ★★	19:50 ★★	19:00- CLOSE	19:00- CLOSE
20:10 Yoga中級 Mayuko	20:00 心と体を整える Nignt Pilates Chihiro	20:10 Relax Mayuko	20:00 骨盤 yumi	20:10 Yoga中級 瀧瀬葵麗 (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
 - ★★ 初級中級
 - ★★★ 中級
- Yoga初級 Yoga初級
 - Yoga中級 Yoga中級
 - ボディメイク ボディメイク
 - ピラティス ピラティス
 - パーツ パーツ
 - メンテナンス メンテナンス
 - Personal 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★
11月25日(金)

