

## 2月 ALLURE恵比寿店 スケジュール

2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	<b>強度の目安</b> ★ 初級 ★★ 初中級 ★★★ 上級
7:30 筋膜ストレッチ Aoi	7:30 リンバ流しyog 美嘉	7:30 Relax Mami	7:30 Yoga中級 Aoi	7:30 Yoga初級 Manii	8:30 ボディメンテナンス LoLo	8:30 心と体を整える Morning Pilates Chihiro	
8:30 ★ 定員24名	8:30 ★	8:30 ★	8:30 ★★	8:30 ★	9:30 ★ 定員24名	9:30 ★	
9:00 LoLoYOGA LoLo	9:00 YogaFlow Ayumi	9:00 YogaFlow Mami	9:00 Core Power YogaCPY@ Natsuki	9:00 Relaxation Flow yumi	10:00 LoLoYOGA LoLo	10:00 Yoga中級 Mayuko	
10:00 ★	10:00 ★★★	10:00 ★★★	10:00 ★★★	10:00 ★★	11:00 ★★	11:00 ★★	
10:30 Yoganas ~ストレッチ&コア Natsuki	10:30 Relax Ayumi	10:30 美背中ストレッチ LoLo	10:30 Yoga初級 Naomi	10:30 Yoga中級 Ayumi	11:30 Yoga初級 Aoi	11:30 LoLoYOGA LoLo	
11:30 ★★	11:30 ★	11:30 ★定員24名 / ★★	11:30 ★	11:30 ★★	12:30 ★	12:30 ★	
12:00 Relax Naomi	12:00 週替わりレッスン megumi	12:00 リンバ+ポール Avi	12:00 ビューティーリリース LoLo	12:00 リンバ+ポール Avi	13:00 週替わりレッスン	13:00 ボディメンテナンス LoLo	
13:00 ★	13:00 ★定員24名 / ★★	13:00 ★ 定員24名★	13:00 ★定員24名 / ★★	13:00 ★ 定員24名★	14:00 Personal	14:00 ★定員24名	
13:30 溶岩浴	13:30 溶岩浴	13:30 溶岩浴	13:30 週替わりレッスン	13:30 Yoganas ~ストレッチ&コア Natsuki	14:30 Personal	14:30 Personal	
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30 ★★	15:00 溶岩浴	15:30	
15:00 Yoga初級 Airi	15:00 Core Power YogaCPY@ Natsuki	15:00 Relaxation Flow Kozue	15:00 Personal	15:00 溶岩浴	16:00 Pilates Makky	16:00 Relaxation Flow Corin	
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)	17:00 ★★	17:00 ★★	
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	17:30 骨盤 Akane	17:30 骨盤 Miho	
18:00 ★★	18:00 ★ 定員24名★	18:00 ★★	18:00 ★	18:00 ★	18:30 ★★	18:30 ★	
18:50 Diet Avi	18:30 リンバデトックス Yukiko	18:50 YogaFlow Mayuko	18:30 YogaFlow 明日美	18:50 ボールリリース&ヨガ Mayuko	19:00- CLOSE	19:00- CLOSE	
19:50 ★★★	19:30 ★	19:50 ★★★	19:30 ★★★	19:50 ★★			
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 滞瀬葵麗 (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			

- 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★  
 2月13日(月)

Happy Valentine's Day