

Elle Fit 八王子店 **1月~3月** スタジオスケジュール

DETOX Studio

	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN	
10:00							10:00
10:30					スタート STEP 10:15~(30分)		10:30
11:00	ルースイダットン 10:30~(60分)	リラックス YOGA 10:30~(60分)	ベーシック AERO 10:30~(50分)	スタート AERO 10:30~(50分)			11:00
11:30					オリジナル AERO 11:00~(50分)	パワー YOGA 11:00~(60分)	11:30
12:00	リラックス YOGA 11:45~(60分)	パワー YOGA (初級編) 11:45~(30分)	フラ YOGA 11:45~(60分)	リラックス YOGA 11:45~(60分)			12:00
12:30							12:30
13:00					バレトン 12:30~(60分)	リラックス YOGA 12:30~(60分)	13:00
13:30	パワー YOGA (初級編) 13:15~(30分)		フィジカル YOGA 13:15~(60分)	マットピラテス (Standard) 13:15~(60分)			13:30
14:00		格闘技 エクササイズ 14:00~(30分)					14:00
14:30	リラックス YOGA 14:00~(60分)		リラックス YOGA 14:30~(60分)		ピラテス コアビューティ (定員20名) 14:00~(60分)	パワー YOGA 14:00~(60分)	14:30
15:00		STEP (定員20名) 14:45~(50分)		パワー YOGA 14:30~(60分)			15:00
15:30							15:30
16:00						リラックス YOGA 15:30~(60分)	16:00
16:30	16:30~17:30 CLOSE				フィジカル YOGA 16:15~(60分)		16:30
17:30							17:30
18:00	ピラテス コアビューティ (定員20名) 18:00~(60分)	ベーシック AERO 18:00~(50分)	オリジナル AERO 18:00~(50分)	リラックス YOGA 18:00~(60分)	リラックス YOGA 18:00~(60分)	18:00 CLOSE	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	バレトン 19:15~(60分)	パワー YOGA 19:15~(60分)	フィジカル YOGA 19:15~(60分)	パワー YOGA 19:15~(60分)			19:30
20:00							20:00
20:30	リラックス YOGA 20:30~(60分)	タイ式 YOGA 20:30~(60分)	リラックス YOGA 20:30~(60分)	格闘技 エクササイズ 20:30~(30分)			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
	22:30 CLOSE						

★

- 👟がついているレッスンは室内シューズが必要になります。
- マシンのご利用は室内シューズが必要になります。
- ジムエリアのご利用はクローズ、閉館時間の30分前までになります。
- 水素水をご利用の際は、専用バッグをお使い下さい。
- ヨガ、ピラテスを受講の際はストレッチマットの上に大きなタオルを敷いてご利用ください。
- STEP、リングピラテスは定員20名になります。レッスン開始25分前にジムエリア入口にてチケットを配布致します。