

Elle Fit 八王子店 **7月~9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) 28°C 60%		10:30
11:00	ルースイダットン 10:30~(60分) 36°C 60%	リラックス YOGA 10:30~(60分) 36°C 60%	スタート AERO 10:30~(50分) 28°C 60%	ベーシック AERO 10:30~(50分) 28°C 60%	オリジナル AERO 11:00~(50分) 28°C 60%	パワー YOGA 11:00~(60分) 36°C 60%	11:00
11:30							11:30
12:00	リラックス YOGA 11:45~(60分) 36°C 60%	パワー YOGA 11:45~(30分) 36°C 60%	フラ YOGA 11:45~(60分) 36°C 60%	リラックス YOGA 11:45~(60分) 36°C 60%			12:00
12:30							12:30
13:00					バレトン 12:30~(60分) 28°C 60%	リラックス YOGA 12:30~(60分) 36°C 60%	13:00
13:30	バレトン 13:15~(60分) 28°C 60%	バーベルエクササイズ (定員20名) 13:30~(30分) 28°C 60%	フィジカル YOGA 13:15~(60分) 36°C 60%	マットピラテス (Standard) 13:15~(60分) 36°C 60%			13:30
14:00							14:00
14:30	パワー YOGA 14:30~(30分) 36°C 60%	STEP (定員20名) 14:45~(50分) 28°C 60%	リラックス YOGA 14:30~(60分) 36°C 60%	パワー YOGA 14:30~(60分) 36°C 60%	リングピラテス (定員20名) 14:00~(60分) 36°C 60%	フィジカル YOGA 14:00~(60分) 36°C 60%	14:30
15:00							15:00
15:30						リラックス YOGA 15:30~(60分) 36°C 60%	15:30
16:00							16:00
16:30	16:30~17:30 CLOSE				リラックス YOGA 16:15~(60分) 36°C 60%		16:30
17:30							17:30
18:00	パワー YOGA 18:00~(60分) 36°C 60%	ベーシック AERO 18:00~(50分) 28°C 60%	オリジナル AERO 18:00~(50分) 28°C 60%	リラックス YOGA 18:00~(60分) 36°C 60%	フラ YOGA 18:00~(60分) 36°C 60%	18:00 CLOSE	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	フィジカル YOGA 19:15~(60分) 36°C 60%	フラ YOGA 19:15~(60分) 36°C 60%	リラックス YOGA 19:15~(60分) 36°C 60%	パワー YOGA 19:15~(60分) 36°C 60%	20:00 CLOSE		19:30
20:00							20:00
20:30	リラックス YOGA 20:30~(60分) 36°C 60%	格闘技エクササイズ 20:30~(45分) 28°C 60%	フィジカル YOGA 20:30~(60分) 36°C 60%	タイ式 YOGA 20:30~(60分) 36°C 60%	<p>*</p> <p>① 履き足しているレッスンは室内シューズが必要になります。② マシンのご利用は室内シューズが必要になります。③ 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。④ 水素水をご利用の際は、専用バッグをお使い下さい。⑤ ヨガ、ピラティ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。⑥ STEP、リングピラティスは定員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。</p>		20:30
21:00							
21:30							21:30
22:30 CLOSE							