

Elle Fit 八王子店 **4月~6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					<b>スタート STEP</b> 10:15~(30分)		10:30
11:00	<b>ルースイ ダットン</b> 10:30~(60分)	<b>リラックス YOGA</b> 10:30~(60分)	<b>ベーシック AERO</b> 10:30~(50分)	<b>スタート AERO</b> 10:30~(50分)			11:00
11:30					<b>オリジナル AERO</b> 11:00~(50分)	<b>パワー YOGA</b> 11:00~(60分)	11:30
12:00	<b>リラックス YOGA</b> 11:45~(60分)	<b>パワー YOGA</b> 11:45~(30分)	<b>フラ YOGA</b> 11:45~(60分)	<b>リラックス YOGA</b> 11:45~(60分)			12:00
12:30							12:30
13:00					<b>バレトン</b> 12:30~(60分)	<b>フィジカル YOGA</b> 12:30~(60分)	13:00
13:30	<b>パワー YOGA</b> 13:15~(30分)		<b>リラックス YOGA</b> 13:15~(60分)	<b>マット ピラテス (Standard)</b> 13:15~(60分)			13:30
14:00		<b>格闘技 エクササイズ</b> 14:00~(30分)					14:00
14:30	<b>リラックス YOGA</b> 14:00~(60分)		<b>パワー YOGA</b> 14:30~(60分)	<b>Flow</b> 14:30~(60分)	<b>ピラテス コアビューティ (定員20名)</b> 14:00~(60分)	<b>リラックス YOGA</b> 14:00~(60分)	14:30
15:00		<b>STEP (定員20名)</b> 14:45~(50分)			*13:35よりチケット配布		15:00
15:30							15:30
16:00						<b>パワー YOGA</b> 15:30~(60分)	16:00
16:30	<b>16:30~17:30 CLOSE</b>				<b>リラックス YOGA</b> 16:15~(60分)		16:30
17:30							17:30
18:00	<b>ピラテス コアビューティ (定員20名)</b> 18:00~(60分)	<b>ベーシック AERO</b> 18:00~(50分)	<b>オリジナル AERO</b> 18:00~(50分)	<b>リラックス YOGA</b> 18:00~(60分)	<b>パワー YOGA</b> 18:00~(60分)	<b>18:00 CLOSE</b>	18:00
18:30							18:30
19:00	*17:35よりチケット配布						19:00
19:30	<b>バレトン</b> 19:15~(60分)	<b>リラックス YOGA</b> 19:15~(60分)	<b>フィジカル YOGA</b> 19:15~(60分)	<b>パワー YOGA</b> 19:15~(60分)	<b>20:00 CLOSE</b>		19:30
20:00							20:00
20:30	<b>タイ式 YOGA</b> 20:30~(60分)	<b>パワー YOGA</b> 20:30~(60分)	<b>リラックス YOGA</b> 20:30~(60分)	<b>格闘技 エクササイズ</b> 20:30~(30分)			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
	<b>22:30 CLOSE</b>						

★

- 👟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。
- 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。