



Valeoproの日

クリスマススペシャルレッスン



スタジオスケジュール 12月25日(日)

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30					9:30
			9:40～ストレッチ		
10:00					10:00
30			定員 10:15～(45) やさしいエアロ 阿佐美		30
11:00	はじめてサーキット				11:00
30	フリーサーキット 常時参加可能	11:00～(45) メガダンス ユジナ	11:15～(45) やさしいヨガ satoko		30
12:00	お気軽にご参加ください				12:00
30		12:00～(60) X'masスペシャルエアロ 阿佐美・堤	定員 12:30～(30) きゅきゅっとボディ		30
13:00	はじめてサーキット				13:00
30	フリーサーキット				30
14:00	常時参加可能	13:45～(45) ダンス・ウィズ・ミー 保木本	13:30～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		14:00
30	お気軽にご参加ください				30
15:00		15:00～(45) ビギナーエアロ 堤	14:45～(60) オキシジェノ 伝田		15:00
30	はじめてサーキット				30
16:00	フリーサーキット	定員 16:15～(30) 青竹Ex	16:00～(45) ラテンエアロ 木村	16:15～(45) ここにヴァレオ講座 「うける体の秘密は『肩甲骨』にあり！～あなたの天使の羽はありますか？～」 伝田	16:00
30	常時参加可能				30
17:00	お気軽にご参加ください	17:00～(30) パンプ&シェイプ 関	17:00～(45) ZUMBA 木村		17:00
30					30
18:00					18:00
30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				19:00

定員 プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。

