

# Final Lesson

# Valeoproの日



## スタジオスケジュール 12月30日 (火)

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				体操をして全身を温めながら筋肉を動かしましょう	9:30
10:00			ロコモ予防体操:関		10:00
10:30	はじめてサーキット		10:00~(45) やさしいエアロ 保積		30
11:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(30) 骨盤調整Ex	11:00~(45) やさしいピラティス ユジナ		11:00
12:00			12:00~(45) ビギナーエアロ ユジナ		12:00
13:00		13:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	13:00~(60) FIGHT DO 関		13:00
14:00	はじめてサーキット	14:00~(30) ボールEx		これを逃したら絶対に年明け後悔しますよ!! 筋肉痛で初詣し	14:00
15:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください		14:45~(45) やさしいヨガ 佐野		15:00
16:00		15:45~(45) ビギナーエアロ 八木	16:00~(45) パンプ&ストレッチ 伝田・関・斉藤		16:00
17:00					17:00
18:00	フィットネスエリア終了時間【17:30】 最終チェックアウト時間【18:00】				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。