






ハロウィンパーティー



スタジオスケジュール 10月31日(木)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40~ストレッチ		9:30
10:00	はじめてサーキット	10:00~(20) フラ(基礎) : naoko			10:00
30	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	10:30~(45) ハワイアンフラ (初級) naoko	定員28		30
11:00			11:30~(45) やさしいエアロ 野中		11:00
30					30
12:00		定員28			12:00
30		12:30~(30) きゅきゅっとボディ	12:30~(45) やさしいピラティス 野中		30
13:00		定員28			13:00
30		13:15~(30) はじめてエアロ:保積	13:30~(45) コアリズム 塚本	 <p>VAAM 体感レッスン 開催!! 加者に プレゼント!</p>	30
14:00	はじめてサーキット				14:00
30	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	14:30~(45) FIGHT DO 関			30
15:00		定員	15:15~(45) やさしいヨガ 佐野		15:00
30		15:30~(30) 骨盤調整Ex			30
16:00					16:00
30			16:30~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	 <p>ちょっとした仮装をして皆で盛り上げましょう!! インストラクターの先生スタッフにも注目!!</p>	30
17:00					17:00
30			18:00~(30) 青竹Ex		30
18:00			定員		18:00
30	はじめてサーキット	19:00~(45) ウォーキングEx 菅原	19:30~(45) ピラティス 保木本		19:00
30	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				30
20:00		19:55~(45) ピギナーエアロ 菅原			20:00
30					30
21:00			20:50~(45) コロオスパイラル 保木本		21:00
30					30
フィットネスエリア終了時間【22:00】					
最終チェックアウト時間【22:30】					
22:30	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。			22:30