

Valeoproの日

スタジオスケジュール2月13日(月)

	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					10:00
10:30		10:15~(45) ハワイアンフラ (初級) naoko	10:30~(45) やさしいエアロ 堤		10:30
11:00	はじめてサーキット フリーサーキット				11:00
11:30	常時参加可能	11:15~(30) ボールEx		11:30~(45) にこにこヴァレオ講座 「リンパストレッチで体の調子を整えよう~1 人でも出来る簡単ストレッチ~」 齊藤 志乃	11:30
12:00	お気軽にご参加ください	12:00~(45) オリジナルエアロ 阿佐美	12:00~(45) やさしいピラティス 田辺		12:00
12:30					12:30
13:00			13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
13:30	はじめてサーキット	13:30~(45) ビギナーエアロ 阿佐美			13:30
14:00	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		14:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		14:00
14:30		14:30~(30) きゅきゅっとポテ			14:30
15:00			15:00~(45) やさしいエアロ 堤		15:00
15:30					15:30
16:00	お気軽にご参加ください	16:00~(45) ベリーダンス 吉田	16:00~(45) やさしいヨガ satoko		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00			18:00~(30) 青竹Ex		18:00
18:30	はじめてサーキット	18:30~(45) ビギナーエアロ 武田	18:45~F・DIレメント		18:30
19:00	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		19:00~(45) FIGHT DO 関		19:00
19:30				19:45~(30) 機能改善	19:30
20:00		19:55~(45) パレト ユジナ			20:00
20:30					20:30
21:00			20:50~(45) ピラティス 野中		21:00
21:30					21:30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】				
22:30	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。