

Valeoproの日

スタジオスケジュール 2月11日(月) 祝日

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
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
10:30		10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko			10:30
11:00	はじめてサーキット 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) ボールEX	「THE 骨盤! ~骨盤の傾きで体型が決まる」 11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田 和恵	11:00
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 阿佐美		12:00
13:00		13:00~(45) ビギナーエアロ 阿佐美	13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
14:00	はじめてサーキット		14:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		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	15:15~(30) リンバストレッチ	15:00~(45) やさしいエアロ 阿佐美		15:00
16:00		16:00~(45) FIGHT DO 関	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
17:00			17:00~(30) 青竹エクササイズ		17:00
18:00					18:00
19:00		フィットネスエリア終了時間【18:30】 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。