

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 3月11日(月)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30	<b>限定レッスン</b> ・フラ経験1年未満の方 ・65歳以上の方		9:40～ストレッチ		9:30
10:00				「あなたの体は硬い？それとも柔らかい？ ～体を柔らかくするポイントをお教えます～」	10:00
10:30		10:15～(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko	10:30～(45) やさしいエアロ 保積		
11:00	はじめてサーキット				11:00
11:30	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	11:15～(30) ボールEx		11:30～(45) ここにヴァレオ講座 斉藤 志乃	11:30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 阿佐美		12:00
12:30					12:30
13:00		13:00～(30) はじめてエアロ:堤	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
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	【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルビスワーク) 菅原 60分	14:00
14:30					14:30
15:00			15:00～(45) やさしいエアロ 堤	15:15～(30) リンバストレッチ	15:00
15:30					15:30
16:00		15:45～(60) 太極拳 吉田	16:00～(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30		17:30～(45) ハワイアンフラ (初級) noriko			17:30
18:00	はじめてサーキット		18:00～(30) 青竹Ex		18:00
18:30					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		18:50～(60) FIGHT DO 60 関	19:00～(30) 腰痛改善Ex	19:00
19:30					19:30
20:00		20:00～(45) バレトン ユジナ		19:45～(45) ピラティス 野中	20:00
20:30					20:30
21:00			20:50～(45) フロ-ヨガ 佐野		21:00
21:30					21:30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】				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。