

Valeoproの日

スタジオスケジュール 3月24日(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
			9:40~ストレッチ		
10:00					10:00
		定員			
30	はじめてサーキット	10:15~(45) やさしいバレトン 保木本	10:15~(45) やさしいエアロ 阿佐美		30
11:00	フリーサーキット				11:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(45) ウォーキングEx 菅原	11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
			12:15~(45) オリジナルエアロ 阿佐美		30
13:00		定員			13:00
		13:10~(30) ボールEx			30
14:00	はじめてサーキット	定員			14:00
		14:00~(45) やさしいエアロ 堤	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	「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します~」	30
15:00	フリーサーキット		14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 斉藤 志乃	15:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください				30
16:00		16:15~(30) リンパストレッチ	16:00~(45) ラテンエクスペレスコンサルサ 木村		16:00
					30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイブ 高橋	17:00~(30) コアトレーニング 木村		17:00
					30
18:00					18:00
		フィットネスエリア終了時間【18:30】			30
19:00		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。