

Valeoproの日

スタジオスケジュール 4月8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	限定レッスン ・フラ経験1年未満の方 ・65歳以上の方			「ポッコリお腹を解消!! ~夏までに薄着の似合う体型を目指そう~」	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) ここにこヴァレオ講座 関 雅彦	11:30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
13:00			13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
14:00	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		14:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 菅原 60分	14:00
14:30		14:30~(45) やさしいヨガ 武田	15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) リンバストレッチ	14:30
15:00					15:00
16:00		15:45~(60) 太極拳 吉田	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
17:00					17:00
18:00			18:00~(30) 青竹Ex		18:00
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 腰痛改善Ex	18:50~(60) FIGHT DO 60 関		19:00
20:00	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	20:00~(45) バレトン ユジナ		19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
21:00			20:50~(45) フロ-ヨガ 佐野		21:00
22:30	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。