

Valeoproの日

スタジオスケジュール 5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	はじめてサーキット				10:00
10:30		10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		「キネシスの魅力と総合的な健康の獲得について」	10:30
11:00	フリーサーキット		11:15~(30) ボールEx	11:30~(45) ここにこヴァレオ講座	11:00
11:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください			横山 勇	11:30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
12:30					12:30
13:00			13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
13:30					13:30
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	【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
15:00	フリーサーキット	15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) リンパストレッチ		15:00
15:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください				15:30
16:00		16:00~(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
18:00		18:00~(30) 青竹Ex		【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 武田 60分	18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 腰痛改善Ex	18:45~(60) FIGHT DO 60 VAAM体感レッスン 関		19:00
19:30	フリーサーキット				19:30
20:00	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
20:30					20:30
21:00			20:50~(45) フロ-ヨガ 佐野		21:00
21:30					21:30
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

限定レッスン
・フラ経験1年未満の方
・65歳以上の方

VAAM
2DAY'S
体感レッスン
開始!!
参加者に
プレゼント!

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。