

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 5月19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	10:15~(45) やさしいエアロ 堤		
30	はじめてサーキット				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) やさしいヨガ 佐相		
30					30
12:00					12:00
		12:15~(30) リンバストレッチ	12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		
30					30
13:00		定員			13:00
		13:10~(30) ボールEx			
30					30
14:00	はじめてサーキット		13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		14:00
		14:00~(45) ダンス・ウィズ・ミー 保木本		「キネシスの魅力と総合的な健康の獲得について」	
30					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) にこにこヴァレオ講座 横山 勇	15:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください				30
16:00			16:00~(45) ラテンエクスプレスコンサルサ 木村		16:00
		16:15~(30) リンバストレッチ			30
17:00					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		
30					30
18:00					18:00
					30
30		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。