

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 6月10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			「ツボ押しとリンパマツサージでお悩み解消~セルフケアで体も心もリフレッシュ~」	10:00
10:30		10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko	10:15~(45) やさしいエアロ 八木		10:30
11:00	フリー サーキット				11:00
11:30	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 福原 美穂	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		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) ボールEx		18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	18:45~(60) FIGHT DO 60 関		19:00~(30) リンパストレッチ	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	【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 武田 60分		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

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。