

Valeoproの日

スタジオスケジュール 6月23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) やさしいエアロ 保積		30
11:00	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	11:00~(45) バレエエクササイズ 保木本		【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 菅原 60分	11:00
30			11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
30			12:15~(45) オリジナルエアロ 保積		30
13:00		定員			13:00
30		13:10~(30) ボールEx			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	13:45~(45) やさしいヨガ 佐相	「ツボ押しとリンパマッ 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~」	14:00
30					30
15:00	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		14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 福原 美穂	15:00
30					30
16:00		16:15~(30) リンパストレッチ	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ 関 or 高橋	17:00~(30) コアトレーニング 木村		17:00
30					30
18:00					18:00
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。