

# Valeoproの日

## 4th Anniversary

スタジオスケジュール 7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	はじめてサーキット			「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～」	10:00
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	10:15~(45) 初級 ハワイアンフラ naako	10:15~(45) やさしいエアロ 保積		30
11:00					11:00
30			11:15~(30) ボールEx	11:30~(45) にこにこヴァレオ講座 高橋 理恵	30
12:00		12:00~(60) オリジナルエアロ 4周年記念スペシャル 堤	12:00~(45) ハタヨガ 桑原		12:00
30					30
13:00			13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
30					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
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	14:15~(45) コアリズム 塚本			30
15:00			15:00~(45) やさしいエアロ 新井		15:00
30		15:15~(30) リンパストレッチ			30
16:00		16:00~(60) 太極拳 吉田	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00			18:00~(30) ボールEx		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	18:30~(45) やさしいエアロ 八木	18:45~(45) FIGHT DO 関		19:00
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			【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 武田 60分	30
20:00		20:00~(45) バレトン ユジナ	19:45~(45) ピラティス 野中		20:00
30					30
21:00			20:50~(45) フローヨガ 佐野		21:00
30					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。