



Valeoproの日

4th Anniversary



スタジオスケジュール 7月28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
10:00			9:40～ストレッチ		10:00
30	はじめてサーキット	10:30～(30) 骨盤調整EX	10:15～(45) やさしいエアロ 堤		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		11:15～(45) やさしいヨガ 佐野		11:00
30			12:15～(45) オリジナルエアロ 堤		30
12:00					12:00
30					30
13:00		13:10～(30) ボールEx	13:15～(45) やさしいヨガ 佐相		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		「下半身を鍛えて痩せる！ ～下半身トレーニングが 必要な4つの理由」	14:00
30			14:45～(60) オキシジェノ 伝田		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	15:00～(45) ダンスウィズミー 保木本		15:00～(45) にこにこヴァレオ講座 高橋 理恵	15:00
30		16:00～(45) ピラティス 保木本	16:00～(45) ラテンエクスプレスコンサルサ 木村		30
16:00				16:15～(30) リンバストレッチ	16:00
30					30
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		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00		フィットネスエリア終了時間【18:30】			19:00
		最終チェックアウト時間【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。