

Valeoproの日

スタジオスケジュール 8月25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
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 桑原		30
11:00	フリーサーキット				11:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~F・DIレメント 11:30~(30) FIGHT DO:関	11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
30			12:15~(45) コアリズム 塚本		30
13:00					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) やさしいエアロ 八木	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	「内臓脂肪と皮下脂肪 はどう違う？ ~2つの違いを理解して シェイプUP!~」	14:00
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 高橋	15:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください				30
16:00		16:15~(30) リンパストレッチ	16:00~(45) ラテンエクспレスコンサルサ 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					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。