

Valeoproの日

スタジオスケジュール 9月9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				「上半身のかなめ肩甲骨！！ ～動きを良くして見た目年齢-8才！ ～」	10:00
30		10:15~(45) 初級 ハワイアンフラ naoko	10:30~(45) やさしいエアロ 保積		30
11:00	はじめてサーキット				11:00
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	11:15~(30) ボールEx		11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田 和恵	30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00			13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
30	はじめてサーキット				30
14:00			14:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 菅原 60分	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	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
30					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	はじめてサーキット				30
19:00			18:50~(60) FIGHT DO 60 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			19:45~(45) ピラティス 野中	30
20:00		20:00~(45) バレトン ユジナ			20:00
30					30
21:00			20:50~(45) フロ-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。