

Valeoproの日

スタジオスケジュール 10月14日(月)

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	10:15~(45) 初級 ハワイアンフラ naoko	10:30~(45) やさしいエアロ 堤		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~(30) ボールEx			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		13:30~(30) はじめてエアロ:保積			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		14:15~(30) ポルト・ブラ 新井			30
15:00	フリーサーキット	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	常時参加可能 お気軽にご参加ください		16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		30
17:00			17:00~(30) ボールEx		17:00
30					30
18:00		フィットネスエリア終了時間【18:30】			18:00
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。