

Valeoproの日

スタジオスケジュール 10月27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ラジオ体操andストレッチ	福原が担当します。 ラジオ体操とストレッチで	10:00
10:30	はじめてサーキット		10:15~(45) やさしいエアロ 堤		10:30
11:00	フリーサーキット				11:00
11:30	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 堤		11:30
12:00					12:00
12:30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		12:30
13:00		定員			13:00
13:30		13:10~(30) ボールEx			13:30
14:00	はじめてサーキット	14:00~(30) ポルド・プラ 保木本	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	「トレーニングをさら に効果的に！！ ～トレーニングを理 解して自分改善～」	14:00
14:30					14:30
15:00	フリーサーキット		14:45~(45) ゴリオスパイラル 保木本	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦	15:00
15:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください				15:30
16:00		16:15~(30) リンパストレッチ	16:00~(45) ビギナーエアロ 八木		16:00
16:30					16:30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイブ 高橋			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		フィットネスエリア終了時間【18:30】			18:30
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。