

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 11月11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	はじめてサーキット			食べる順番で痩せる! ~食べ順ダイエット 法をマスターしよう~	10:00
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	10:15~(45) 初級 ハワイアンフラ naoko	10:30~(45) やさしいヨガ 堤		30
11:00		定員19	11:15~(30) ボールEx		11:00
30				11:30~(45) ここにこヴァレオ講座 横山 勇	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					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	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	14:15~(30) ボルド・プラ 新井			30
15:00		定員28	15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) リンバストレッチ	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					30
19:00	はじめてサーキット		18:45~(60) FIGHT DO 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		定員18	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】				22:30
	最終チェックアウト時間【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。