

Valeoproの日

スタジオスケジュール 11月24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) ポルド・プラ 保木本	10:15～(45) やさしいエアロ 武田		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～(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
30			12:15～(45) オリジナルエアロ 武田		30
13:00		定員			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) ビギナーエアロ 八木	13:45～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	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～	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) ここにこヴァレオ講座 横山 勇	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) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00		17:00～(30) パンプ&シェイブ 高橋			17:00
30					30
18:00					18:00
30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				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。