

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 12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	はじめてサーキット			腰の痛みが気になる方必見！ ～ローカル筋を鍛えて腰痛解消～	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			30
11:00			11:15～(30) ボールEx	11:30～(45) ここにコヴァレオ講座 齋藤 志乃	11:00
30			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～(45) ビギナーエアロ 武田		【有料レッスン】 骨盤体操 (ピルピスワーク) 菅原 60分	30
15:00		15:15～(30) 青竹Ex	15:00～(45) やさしいエアロ 新井		15:00
30					30
16:00		16:00～(60) 太極拳 小川	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	19:00～(30) リンバストレッチ	18:50～(45) 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		19:55～(45) パレトン 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。