

Valeoproの日

スタジオスケジュール 12月22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
		定員28			
30	はじめてサーキット		10:15～(45) やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット				11:00
	常時参加可能				
30	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 堤		30
13:00		定員16			13:00
30		13:10～(30) ボールEx			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	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～	14:00
30					30
15:00	フリーサーキット	14:45～(45) やさしいパレトン 保木本	14:45～(60) オキシジェノ 伝田	15:00～(45) にこにこヴァレオ講座 齋藤 志乃	15:00
	常時参加可能				
30	お気軽にご参加ください				30
16:00		16:00～(45) ラテンエアロ 木村	16:00～(45) リラックスヨガ Luna		16:00
30		17:00～(30) コアトレーニング 木村	17:00～(30) パンプ&シェイプ 高橋		30
17:00					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。

