

Valeoproの日

スタジオスケジュール 2月10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				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) やさしいエアロ 堤	「膝の痛み、予防と対策~体のクセによるアライメント~」	30
11:00		11:15~(30) リンバストレッチ			
30				11:30~(45) ここにこヴァレオ講座 高橋 理恵	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			15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) 骨盤調整EX	15:00
30		15:30~(60) 太極拳 小川	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		30
16:00					16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00			18:00~(20)ストレッチ		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				30
20:00	常時参加可能	19:55~(45) パレトン ユジナ		19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
30	お気軽にご参加ください				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。