

Valeoproの日

スタジオスケジュール3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			30
11:00		11:15~(30) リンバストレッチ	11:00~(45) パレトン入門 篠澤		11:00
30				11:30~(45) ここにヴァレオ講座 高橋 雄一	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) ポルド・プラ 新井			30
15:00		15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:00~(45) コアリズム 塚本	15:15~(30) 骨盤調整EX	15:00
30					30
16:00	お気軽にご参加ください	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~(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 お気軽にご参加ください	19:55~(45) パレトン ユジナ	19:45~(45) やさしいヨガ 佐野		20:00
30					30
21:00			20:50~(45) フロ・ヨガ 佐野		21:00
30					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					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。