

Valeoproの日

スタジオスケジュール 4月27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			
10:30	はじめてサーキット	10:15~(45) バレトン入門 Junko	10:15~(45) やさしいエアロ 堤		10:30
11:00	フリーサーキット				11:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください	NEW			
11:30		11:15~(45) バーオソル 寺見	11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		11:30
12:00					12:00
			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		12:30
13:00		定員16			13:00
		13:00~(30) ボールEx			
13:30					13:30
			13:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田		
14:00	はじめてサーキット	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ			14:00
15:00			14:45~(60) オキシジェノ 伝田		15:00
	フリーサーキット				15:30
16:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	16:00~(45) ラテンエアロ 木村			16:00
			16:15~(30) リンパストレッチ		16:30
17:00					17:00
			17:00~(30) パンプ&シェイプ 関 or 星野		17:30
18:00					18:00
					18:30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】				19:00
	最終チェックアウト時間【19:00】				

バレトンがはじめての方にお

「いきいきウォーキング!! ~目的に合わせた効果的な歩き方~」

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。