

Valeoproの日

スタジオスケジュール5月12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			リンパコンディショニング ～リンパの流れをスムーズ にして体の調子を整えよう	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					11:00
30		11:15～(45) バレトン入門 Junko	11:15～(30) リンパストレッチ	11:30～(45) ここにヴァレオ講座 斉藤 志乃	30
12:00		バレトンがはじ めての方にオ ススメです!!	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) コアリズム 塚本	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	15:00～(45) やさしいエアロ 新井	15:00～(45) バーオソル 寺見	15:15～(30) 青竹EX	15:00
15:00					
16:00			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) 骨盤調整EX	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	19:55～(45) バレトン ユジナ	20:50～(45) フローヨガ 佐野	19:45～(45) やさしいピラティス 野中	19:00
20:00					
21:00					21:00
30					30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】				22:30
	最終チェックアウト時間【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。