

Valeoproの日

スタジオスケジュール 5月25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	10:15~(45) やさしいエアロ 堤		
30	はじめてサーキット				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		11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		
30					30
12:00					12:00
			12:15~(60) オリジナルエアロ 堤		
30					30
13:00		定員16	13:00~(30) ボールEx		13:00
30					30
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	13:45~(45) リラックスヨガ 水木	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~	14:00
30					30
15:00			14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 斉藤 志乃	15:00
	フリーサーキット				
30	常時参加可能 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
			16:15~(30) リンパストレッチ		
30					30
17:00		17:00~(30) コアトレーニング 木村	17:00~(30) パンプ&シェイプ 関 or 星野		17:00
30					30
18:00					18:00
30					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】				

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。