

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール6月9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                         |                                      |                                 | 骨盤の傾きで姿勢を変える!!<br>~姿勢別トレーニングとストレッチで姿勢改善!!~ | 10:00 |
| 10:30 | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 10:15~(45)<br>初級<br>ハワイアンフラ<br>naoko |                                 |  | 10:30 |
| 11:00 |                                   |                                      |                                 |  | 11:00 |
| 11:30 |                                   | 11:15~(45)<br>ポルド・ブラ<br>Junko        | 11:15~(30)<br>リンバストレッチ          | 11:15~(45)<br>ここにヴァレオ講座<br>関               | 11:30 |
| 12:00 |                                   |                                      | 12:00~(45)<br>オリジナルエアロ<br>堤     |  | 12:00 |
| 12:30 |                                   |                                      |                                 |  | 12:30 |
| 13:00 |                                   | 13:00~(30)<br>はじめてエアロ:保積             | 13:00~(45)<br>オキシジェノ<br>伝田      |  | 13:00 |
| 13:30 |                                   |                                      |                                 |  | 13:30 |
| 14:00 | はじめてサーキット                         | 14:00~(45)<br>コアリズム<br>塚本            | 14:00~(45)<br>膝・腰・肩すっきり<br>スタッフ |  | 14:00 |
| 14:30 | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください |                                      |                                 |  | 14:30 |
| 15:00 |                                   | 15:00~(45)<br>やさしいエアロ<br>新井          |                                 | 15:15~(30)<br>青竹EX                         | 15:00 |
| 15:30 |                                   |                                      |                                 |  | 15:30 |
| 16:00 |                                   |                                      | 16:00~(45)<br>やさしいヨガ<br>佐野      |  | 16:00 |
| 16:30 |                                   |                                      |                                 |  | 16:30 |
| 17:00 |                                   |                                      |                                 |  | 17:00 |
| 17:30 |                                   |                                      |                                 |  | 17:30 |
| 18:00 |                                   |                                      | 18:00~(30)<br>ボールEX             |  | 18:00 |
| 18:30 |                                   |                                      |                                 |  | 18:30 |
| 19:00 | はじめてサーキット                         | 19:00~(30)<br>骨盤調整EX                 | 18:50~(45)<br>FIGHT DO<br>関     |  | 19:00 |
| 19:30 | フリーサーキット                          |                                      |                                 |  | 19:30 |
| 20:00 | 常時参加可能<br>お気軽にご参加ください             | 19:55~(45)<br>バレトン<br>ユジナ            |                                 | 19:45~(45)<br>やさしいピラティス<br>野中              | 20:00 |
| 20:30 |                                   |                                      |                                 |  | 20:30 |
| 21:00 |                                   |                                      | 20:50~(45)<br>フロ・ヨガ<br>佐野       |  | 21:00 |
| 21:30 |                                   |                                      |                                 |  | 21:30 |
| 22:00 | 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】                |                                      |                                 |  | 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。