

Valeoproの日

スタジオスケジュール 6月29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 |
| 10:00 | | | 9:40~ストレッチ | 骨盤の傾きで姿勢を変える!! ~姿勢別トレーニングとストレッチで姿勢改善!!~ | 10:00 |
| 10:30 | はじめてサーキット | | 10:15~(45) やさしいエアロ 堤 | | 10:30 |
| 11:00 | 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 | | | 11:15~(45) やさしいヨガ 佐野 | 11:00 |
| 11:30 | | | | 11:15~(45) ここにヴァレオ講座 関 | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:15~(45) オリジナルエアロ 堤 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | 13:00~(30) ボールEx | | | 13:00 |
| 13:30 | | | 13:15~(45) ヨガ 佐相 | | 13:30 |
| 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 | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 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~(30) 骨盤調整EX | 14:45~(60) オキシジェノ 伝田 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | 16:00~(45) ラテンエアロ 木村 | 16:15~(30) リンパストレッチ | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | 17:00~(30) パンプ&シェイプ 関 or 星野 | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | フィットネスエリア終了時間【18:30】 | | | | 18:30 |
| 19:00 | 最終チェックアウト時間【19:00】 | | | | 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。