

5周年記念スペシャルレッスンデー

Valeoproの日

スタジオスケジュール7月14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			カロリーコントロールV S糖質コントロール~ 健康的に痩せられる のはどっち?!~	10:00
10:30	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	10:15~(45) やさしいヨガ 桑原		10:30
11:00					11:00
11:30		11:15~(30) フィットネスダンス 伝田 or 石貝	11:15~(30) リンパストレッチ	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 横山	11:30
12:00		12:00~(45) ポルド・ブラ Junko	12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~(45) やさしいエアロ 保積	13:00~(45) オキシジェノ 伝田		13:00
13:30					13:30
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
14:30	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				14:30
15:00			15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) 青竹EX	15:00
15:30					15:30
16:00		16:00~(30) コアトレ:新井	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
16:30					16:30
17:00			17:15~(45) やさしいヨガ 佐相		17:00
17:30					17:30
18:00		18:00~(30) ボールEX			18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 骨盤調整EX	19:00~(60) FIGHT DO 関		19:00
19:30	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			19:45~(45) やさしいピラティス 野中	19:30
20:00		19:55~(45) パレトン ユジナ			20:00
20:30					20:30
21:00			20:50~(45) フローヨガ 佐野		21:00
21:30					21:30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】 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。