

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 9月28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		
30	はじめてサーキット		10:15~(45) やさしいエアロ 堤		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
12:00					12:00
			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00		定員16			13:00
		13:00~(30) ボールEx			30
14:00	はじめてサーキット	13:45~(45) パーオソル 寺見	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	アンチエイジングと健康 ~若く見えることが、健康で 長生きできることにつながる ~」	14:00
					30
15:00		定員15			15:00
		15:00~(30) 骨盤調整EX	14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 高橋 理恵	30
16:00	フリーサーキット				16:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) やさしいヨガ 水木		30
17:00					17:00
			17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		30
18:00					18:00
					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。