

Valeoproの日

スタジオスケジュール 10月12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) ポルド・プラ Junko	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			3:00
		13:00~(30) ボールEx			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	THE ストレッチング ~からだの仕組みを知って 効果的なストレッチをしよう!~ 13:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	14:00
					30
15:00		定員15	14:45~(60) オキシジェノ 伝田		15:00
	フリーサーキット	15:00~(30) 骨盤調整EX			30
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		16:00
					30
17:00			17:00~(30) パンプ&シェイプ 関 or 星野		17:00
					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。