

Valeoproの日

スタジオスケジュール10月27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	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!~	9:30
10:00	はじめてサーキット				10:00
10:30	フリーサーキット	10:15~(45) 初級 ハワイアンフラ naoko			10:30
11:00	フリーサーキット		11:00~(45) パレトン入門 Junko		11:00
11:30	常時参加可能	11:15~(30) 骨盤調整EX		11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田	11:30
12:00	お気軽にご参加ください		12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~(45) ビギナーエアロ 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				14:30
15:00	フリーサーキット	15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) リンパストレッチ		15:00
15:30	常時参加可能				15:30
16:00	お気軽にご参加ください		16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00		18:00~(20)ストレッチ			18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 青竹EX	18:50~(45) FIGHT DO 関		19:00
19:30	フリーサーキット				19:30
20:00	常時参加可能	19:55~(45) パレトン ユジナ		19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
20:30	お気軽にご参加ください				20:30
21:00			20:50~(45) フローヨガ 佐野		21:00
21:30					21:30
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					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。