

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール11月10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			「今から始めよう転倒 予防～自分の体は自 分で守ろう～」	10:00
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) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30
11:00			11:00～(45) パレトン入門 Junko	定員16	11:00
30			11:15～(30) ボールEx	11:30～(45) ここにこヴァレオ講座 齋藤 志乃	30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30		定員28			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
30					30
14:00	はじめてサーキット		14:00～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		14:00
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	14:15～(45) パーオソル 寺見	定員29		30
15:00			15:00～(45) やさしいエアロ 新井	定員15	15:00
30		15:15～(30) 青竹EX			30
16:00			16:00～(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
30					30
17:00			17:15～(30) ロコモ予防エクササイズ:関		17:00
30					30
18:00			18:00～(30) リンパストレッチ		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット		18:45～(45) FIGHT DO 関		19:00
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			定員15	30
20:00			19:55～(45) パレトン ユジナ	19:45～(45) ピラティス 野中	20:00
30					30
21:00			20:50～(45) フローヨガ 佐野		21:00
30					30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】				22:30
	最終チェックアウト時間【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。