

# Valeoproの日

スタジオスケジュール 11月23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			定員28		10:00
			10:15~(45) やさしいエアロ 堤		
30	はじめてサーキット				30
11:00	フリーサーキット				11:00
	常時参加可能	定員20			
30	お気軽にご参加ください	11:15~(30) 骨盤調整Ex	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					30
13:00		定員16			13:00
		13:10~(30) ボールEx			
30					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	「今から始めよう転倒予防~自分の体は自分で守ろう~」	14:00
30					30
15:00			14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 齋藤	15:00
	フリーサーキット				
30	常時参加可能				30
16:00	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					30
17:00			17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		17:00
30					30
18:00					18:00
30					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。