

Valeoproの日

スタジオスケジュール12月8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	今から始めるロコモ 予防～ただやるので はなく正しい運動 方法へ～	9:30
10:00	はじめてサーキット				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	11:15～(30) ボールEx	11:00
30				11:30～(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦	30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					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
30					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
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				30
15:00		15:00～(45) パーオソル 寺見	定員29	15:00～(45) やさしいエアロ 新井	定員15
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			17:00～(45) 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			定員15	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
30	お気軽にご参加ください				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。