

Valeoproの日

スタジオスケジュール 12月28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29		10:00
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
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(45) パレトン入門 Junko	11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
30		定員18 11:15~(30) 骨盤調整Ex	12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30		定員16 13:10~(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	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~	14:00
30					30
15:00	フリーサーキット		14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 関 雅彦	15:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください				30
16:00		16:00~(45) ラテンエアロ 木村			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。