

Valeoproの日

スタジオスケジュール 1月11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					10:00
30	はじめてサーキット		定員28 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) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
12:00					12:00
30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00		定員16			13:00
30		13:10~(30) ボールEx			30
14:00	はじめてサーキット		13:45~(45) やさしいヨガ 水木	「疲れた内臓をリセットさせる方法」 ~静と動のリセット術を学ぼう~	14:00
30					30
15:00			14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにこヴァレオ講座 横山	15:00
30	フリーサーキット				30
16:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	定員16 16:00~(30) 骨盤EX		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。