

Valeoproの日

スタジオスケジュール 2月22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
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
10:30	はじめてサーキット	バレトンが初めての人 がオススメです!!	定員28 10:15~(45) やさしいエアロ 堤	定員15 10:00~(45) やさしいヨガ 桑原	10:30
11:00	フリーサーキット			朝から体をほぐして、 気持ちの良い一日に しましょう!!	11:00
11:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(45) バレトン入門 Junko	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		11:30
12:00					12:00
12:30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		12:30
13:00		定員18 13:10~(30) ボールEx			13:00
14:00	はじめてサーキット		13:45~(45) やさしいヨガ 水木	足裏の重要性 ~正しいシューズ の選び方~	14:00
15:00	フリーサーキット		14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにこヴァレオ講座 関 綾乃	15:00
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) 骨盤調整EX		16:00
17:00			17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ		17:00
18:00					18:00
18:30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				18:30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				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。