

Valeoproの日

スタジオスケジュール 3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
			9:40~ストレッチ		
10:00					10:00
			定員28 10:15~(45) やさしいエアロ 武田		
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 お気軽にご参加ください	11:15~(45) やさしいバレトン 寺見	11:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		
30					30
12:00					12:00
			12:15~(45) オリジナルエアロ 武田		
30					30
13:00		定員18 13:10~(30) ボールEx			13:00
			13:45~(45) やさしいヨガ 水木		
30	はじめてサーキット			「柔軟性を高めるための4つのステップ~正しく知ってよりしなやかな	30
14:00		定員18 14:30~(30) 骨盤調整EX			4:00
			14:45~(60) オキシジェノ 伝田	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 高橋 理恵	
30	フリーサーキット				30
15:00	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	NEW 16:15~(60) ダキングダンス 阿佐美		15:00
				詳細は掲示板をご覧ください!! 皆さんで楽しく盛り上がりましょう!!	
30		17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ			30
16:00			17:30~(45) オリジナルエアロ 阿佐美		16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
		フィットネスエリア終了時間【18:30】			
		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。