

Valeoproの日

スタジオスケジュール4月13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		9:30
10:00	はじめてサーキット			ひめトレエクササイズ ~骨盤力を上げて加齢に勝つ!!~	10:00
30	フリーサーキット		10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30
11:00	常時参加可能				11:00
30	お気軽にご参加ください	11:15~(45) パレトン入門 JUNKO	11:15~(30) 骨盤調整Ex	11:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田 和恵	30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00~(45) パレトン 保木本	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					30
15:00	フリーサーキット	15:00~(45) やさしいエアロ 新井	15:15~(30) リンパストレッチ		15:00
30	常時参加可能				30
16:00	お気軽にご参加ください	16:00~(45) ポルド・ブラ 新井	16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
30					30
17:00			17:15~(20)ALTA体操:関		17:00
30					30
18:00		18:00~(20)ストレッチ			18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 青竹Ex	18:50~(45) FIGHT DO 関		19:00
30	フリーサーキット				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・ヨガ 佐野		21:00
30					30
フィットネスエリア終了時間【22:00】					
最終チェックアウト時間【22:30】					
22:30					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。