

valeoproの日

スタジオスケジュール 4月26日(日)

	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
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) 膝・腰・肩すっきり スタッフ			30
12:00			12:00~(60) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:10~(30) ボールEx			13:00
30			13:25~(60) やさしいヨガ 水木	13:30~(45) ここにヴァレオ講座 伝田 和恵	30
14:00	はじめてサーキット				14:00
30		14:30~(30) 骨盤調整EX			30
15:00			14:45~(60) オキシジェノ 伝田		15:00
30	フリーサーキット				30
16:00	常時参加可能	15:45~(30) 青竹EX			16:00
30	お気軽にご参加ください		16:00~(45) ラテンエアロ 木村		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	フィットネスエリア終了時間【18:30】				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。