

Valeoproの日

スタジオスケジュール5月11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			呼吸を整え、体の不調を改善～体は常に呼吸を求めている～	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) ポルド・ブラ JUNKO	11:15～(30) 骨盤調整Ex	11:30～(45) ここにヴァレオ講座 齋藤 志乃	30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
30					30
13:00		13:00～(45) やさしいエアロ 保積	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) ツイストストレッチ 菅原	16:00～(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
30					30
17:00					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
22:30	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

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。