

ValeoProの日

スタジオスケジュール 6月27日(土)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	時間
9:30					9:30
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
30	はじめてサーキット		10:00~(45) ビギナーエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:00~(45) ポルド・ブラ Junko	11:00~(45) やさしいヨガ 堤		11:00
30					30
12:00			12:00~(30) はじめてエアロ:堤		12:00
30					30
13:00			12:45~(45) ウォーキングEx 菅原		13:00
30	はじめてサーキット				30
14:00	フリー サーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください		13:45~(45) ツイストストレッチ 菅原	日常動作でかかる体への負担を解消!~動作を見直して痛みを和らげよう~	14:00
30					30
15:00				14:45~(45) やさしいピラティス 田辺(千)	15:00~(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦
30					30
16:00		15:45~(45) ビギナーエアロ 浅野	15:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		16:00
30					30
17:00			16:45~(45) やさしいエアロ 木村		17:00
30					30
18:00	はじめてサーキット	17:30~(30) リンパストレッチ	17:45~(45) ZUMBA GOLD 木村		18:00
30	フリー サーキット				30
19:00	常時参加可能 お気軽に ご参加ください		18:45~(60) FIGHT DO 関		19:00
30					30
20:00			19:55~ストレッチ		20:00
30					30
21:00	フィットネスエリア終了時間【20:30】				21:00
	最終チェックアウト時間【21:00】				

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。