

6th Anniversary Valeoproの日

スタジオスケジュール 7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			定員28		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
30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30		13:30~(45) FIGHT DO 関			30
14:00	はじめてサーキット		13:40~(45) やさしいヨガ 水木	<div data-bbox="1093 1086 1428 1243"> <p>驚異の水素パワー！ ～水素がもたらすアンチエイジングの可能性</p> </div>	14:00
30	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				15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ
15:00				15:00~(45) ここにこヴァレオ講座 横山 勇	15:00
30					30
16:00			16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30		16:30~(45) ツイストストレッチ 菅原			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。