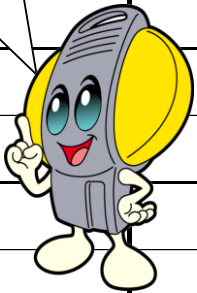


# Valeoproの日

## スタジオスケジュール8月10日

	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			テーマ 心拍数をコントロール！ ～目的に合わせたトレーニングをしよう～	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		30
12:00			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤	11:30～(45) ここにヴァレオ講座 関 綾乃	12:00
30				なるほど!!普段は脈拍を気にしてない僕も参加してみようか!!みなさんは意識しています	30
13:00		13:00～(45) やさしいエアロ 保積	13:00～(45) パレトン 保木本		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	15:00～(45) ツイストストレッチ 菅原		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) パレトン 寺見	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～(30) ボールEx		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】				22:30
	最終チェックアウト時間【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。