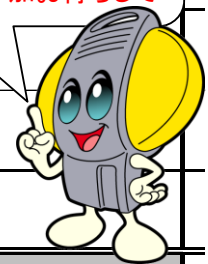


# valeoproの日

スタジオスケジュール 8月23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) やさしいバレトン Junko	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		定員18			13:00
30		13:10~(30) ボールEx			30
14:00	はじめてサーキット	男性であること 14:00~(30) 男性限定 ピラティス 関	13:40~(45) やさしいヨガ 水木	テーマ 心拍数をコントロール! ~目的に合わせた	14:00
30					30
15:00	フリーサーキット		定員25		15:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください		15:00~(45) やさしいエアロ 堤	15:00~(45) にこにこヴァレオ講座 関 綾乃	30
16:00					16:00
30			16:15~(60) BOKWAダンス 阿佐美	BOKWAってすごく楽しそ うだ!!みなさんで初めて の動きを楽しんでいきま しょう!!参加お待ちして	30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ			17:00
30			17:30~(45) BOKWAパンチ&ストライク 阿佐美		30
18:00					18:00
30					30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】				19:00
	最終チェックアウト時間【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。