

# Valeoproの日

スタジオスケジュール9月14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	姿勢のかなめ大腰筋！～大腰筋の大切さを知って若々しさを保ちましょう～	9:30
10:00	はじめてサーキット				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・プラ Junko	11:15～(30) 骨盤調整Ex		30
12:00					12:00
30			12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00					13:00
30			13:00～(45) やさしいバレトン 保木本		30
14:00	はじめてサーキット				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	14:00～(45) コアリズム 塚本	14:00～(45) やさしいエアロ 保積	30	
15:00		15:00～(45) オキシジェノ 新井	15:15～(30) リンパストレッチ	30	
16:00			16:00～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	30	
17:00				17:00	
18:00		18:00～(30) ボールEx		18:00	
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) バレトン ユジナ		20:00	
30	お気軽にご参加ください			30	
21:00			20:50～(45) ヨガ ユジナ	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。