

Valeoproの日

スタジオスケジュール 9月27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					10:00
			定員28		
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
	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) やさしいヨガ 堤		30
14:00	はじめてサーキット			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～	14:00
		14:15～(45) ポルド・プラ 保木本	定員16		
30			14:30～(30) ボールEx		30
15:00				15:00～(45) ここにこヴァレオ講座 高橋 理恵	15:00
			15:15～(30) リンパストレッチ		30
16:00			16:00～(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30	お気軽にご参加ください	16:30～(45) 骨ナビ 菅原			30
17:00			17:00～(30) パンプ&シェイプ スタッフ		17:00
					30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
					フィットネスエリア終了時間【18:30】
					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。