

Valeoproの日

スタジオスケジュール10月26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 | | | 体軸(たいじく)を整えよう ～ダイナミックストレッチで バランスカアップ～ | 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・ブラ Junko | 11:15～(30) 骨盤調整Ex | 11:30～(45) ここにヴァレオ講座 齋藤 志乃 | 30 |
| 12:00 | | | 12:00～(45) オリジナルエアロ 堤 | | 12:00 |
| 30 | | | | | 30 |
| 13:00 | | | 13:00～(45) やさしいバレトン 保木本 | | 13:00 |
| 30 | | | | | 30 |
| 14:00 | はじめてサーキット | 14:00～(45) ダンス・ウィズ・ミー 保木本 | 14:00～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ | | 14:00 |
| 30 | フリーサーキット | | | | 30 |
| 15:00 | 常時参加可能 | | 15:00～(45) オキシジェノ 新井 | | 15:00 |
| 30 | お気軽にご参加ください | 15:15～(30) 青竹EX | | | 30 |
| 16:00 | | | 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～(45) けいらくピクス 八木 | | | 18:00 |
| 30 | | | | | 30 |
| 19:00 | はじめてサーキット | 19:00～(30) リンバストレッチ | 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) フローヨガ 佐野 | | 21:00 |
| 30 | | | | | 30 |
| フィットネスエリア終了時間【22:00】 | | | | | |
| 最終チェックアウト時間【22:30】 | | | | | 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。