

# Valeoproの日

## スタジオスケジュール11月9日(月)

	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	正しい呼吸の仕方 で姿勢改善! ~1日5分で体リ セットしよう~	9:30
10:00	はじめてサーキット				10:00
10:30	フリーサーキット		10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		10:30
11:00	常時参加可能	11:00~(45) ポルド・ブラ Junko	11:15~(30) 骨盤調整EX		11:00
11:30	お気軽にご参加ください			11:30~(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦	11:30
12:00			12:00~(45) オリジナルエアロ 堤		12:00
12:30					12:30
13:00			13:00~(45) やさしいバレトン 保木本		13:00
13:30					13:30
14:00	はじめてサーキット	14:00~(60) タイ古式ペアストレッチ 菅原	14:00~(45) やさしいエアロ 塚本		14:00
14:30	フリーサーキット				14:30
15:00	常時参加可能	15:15~(30) リンパストレッチ	15:00~(45) オキシジェノ 新井		15:00
15:30	お気軽にご参加ください		16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00			18:00~(30) ボールEx		18:00
18:30					18:30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 骨盤調整EX	18:50~(45) FIGHT DO 関		19:00
19:30	フリーサーキット				19:30
20:00	常時参加可能	19:55~(45) バレトン ユジナ		19:45~(45) ピラティス 野中	20:00
20:30	お気軽にご参加ください				20:30
21:00			20:50~(45) フロ-ヨガ 佐野		21:00
21:30					21:30
22:00	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】				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。