

Valeoproの日

スタジオスケジュール 11月22日(日)

時間	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
10:00			9:40~ストレッチ		10:00
10:30	はじめてサーキット		10:15~(45) やさしいエアロ 堤		10:30
11:00	フリーサーキット				11:00
11:30	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	11:15~(45) スローフローヨガ 水木		11:30
12:00					12:00
12:30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
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	13:30~(45) やさしいヨガ 水木	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~	14:00
14:30			14:30~(30) ボールEx		14:30
15:00	フリーサーキット			15:00~(45) ここにヴァレオ講座 関 雅彦	15:00
15:30	常時参加可能 お気軽にご参加ください				15:30
16:00					16:00
16:30			16:30~(45) FIGHT DO 関		16:30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ スタッフ			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				18:30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				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。