

Valeoproの日

スタジオスケジュール12月14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	燃えやすい身体と燃えにくい身体の違いとは！？ ~燃えやすい身体にする食事コントロール法~	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 お気軽にご参加ください	11:00~(45) ポルド・プラ Junko	11:15~(30) 骨盤調整EX		11:00
30				11:30~(45) ここにヴァレオ講座 横山 勇	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~(30) リンバストレッチ	14:00~(45) やさしいエアロ 塚本		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				30
15:00		15:30~(45) オリジナルエアロ 武田	15:00~(45) オキシジェノ 新井		15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット		16:00~(45) やさしいヨガ 佐野		16:00
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			お申込みされた方のみ!!参加可能!!	30
17:00			17:30~(60) タイ古式ペアストレッチ 菅原		17:00
30					30
18:00		18:00~(30) ボールEx			18:00
30			18:50~(60) FIGHT DO 関		30
19:00	はじめてサーキット	19:00~(30) 骨盤調整EX		19:45~(45) ピラティス 野中	19:00
30	フリーサーキット				30
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45) バレトン ユジナ			20:00
30			20:50~(45) フロ-ヨガ 佐野		30
21:00					21:00
30					30
22:30	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。