

Valeoproの日

スタジオスケジュール 12月27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
			9:40～ストレッチ		
10:00					10:00
			定員28		
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
	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
			12:15～(45) オリジナルエアロ 堤		12:30
13:00					13:00
			13:30～(45) やさしいヨガ 水木		13:30
14:00	はじめてサーキット	定員23			14:00
		14:00～(30) 青竹EX		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～	14:00
15:00	フリーサーキット		定員16		15:00
	常時参加可能 お気軽にご参加ください		15:00～(30) ボールEx	15:00～(45) ここにヴァレオ講座 横山 勇	15:30
16:00		定員20			16:00
		16:00～(30) 骨盤調整EX	16:00～(45) ラテンエアロ 木村		16:30
17:00					17:00
			17:00～(30) パンプ&シェイプ スタッフ		17:30
18:00					18:00
					18:30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】				19:00
	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。