Valeproの日

スタジオスケジュール　1月10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
30	はじめてサーキット		10:15～(30) ロコモ予防EX		30
11:00	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				11:00
30		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		30
12:00					12:00
30			12:15～(45) オキシジェノ aya		30
13:00					13:00
30			13:30 ～(45) やさしいヨガ 水木	体の動きを取り戻そう！～原点に返って機能改善～	30
14:00	はじめてサーキット				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	定員16 14:30～(30) ボールEx		15:00～(45) にこにこヴァレオ講座 関　綾乃	30
15:00					15:00
30					30
16:00		16:00～(30) リンパストレッチ	16:00～(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00			17:00～(30) パンプ＆シェイプ スタッフ		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】 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。