

Valeoproの日

スタジオスケジュール1月25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		9:30
10:00	はじめてサーキット	定員28		体の動きを取り戻そう！～原点に戻って機能改善～	10:00
30	フリーサーキット	10:15～(45) やさしいエアロ 堤	10:15～(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30
11:00	フリーサーキット		定員20		11:00
30	常時参加可能		11:15～(30) 骨盤調整EX	11:30～(45) ここにヴァレオ講座	30
12:00	お気軽にご参加ください		12:00～(45) オリジナルエアロ 堤		関 綾乃
30					30
13:00			13:00～(45) ポルド・プラ Junko		13:00
30			定員23		30
14:00	はじめてサーキット	14:00～(45) やさしいバレトン 保木本	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	定員23			30
15:00		15:15～(30) 青竹EX	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				30
17:00					17:00
30		定員16			30
18:00			18:00～(30) ボールEX		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット	19:00～(30) リンバストレッチ	18:50～(45) FIGHT DO 関	定員	19:00
30	フリーサーキット				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
30	お気軽にご参加ください				30
21:00			20:50～(45) フロ・ヨガ 佐野		21:00
30					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					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。